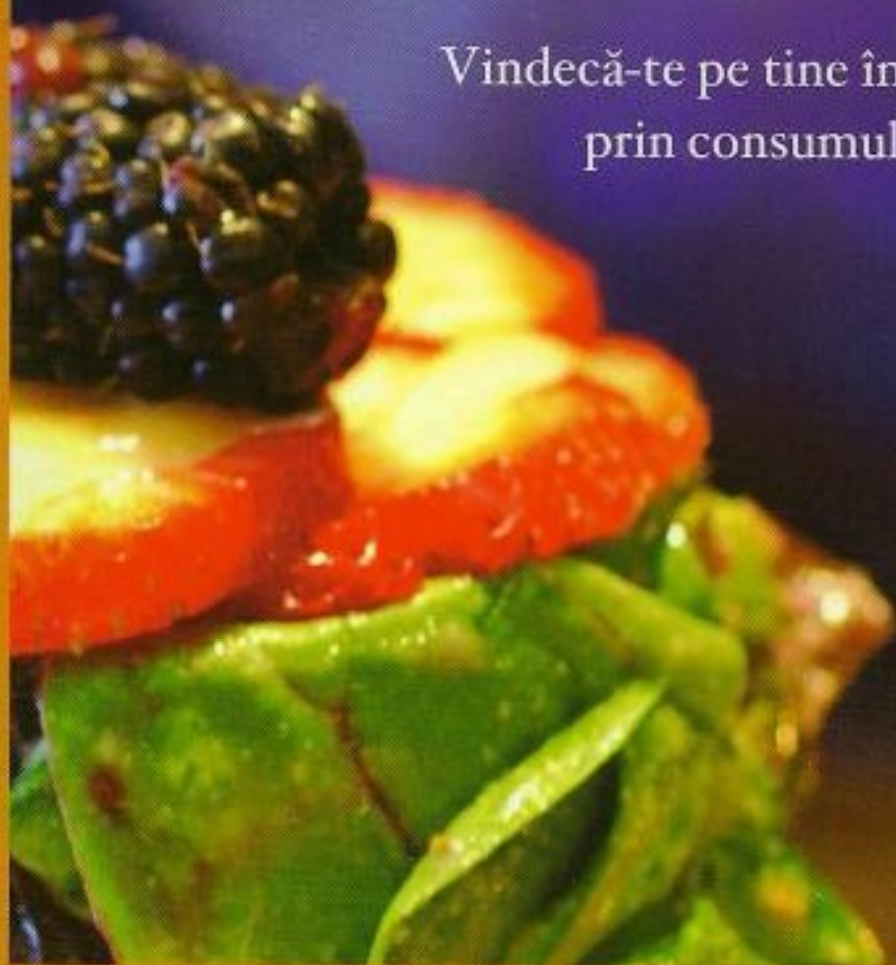


Bucătăria bazată pe crudități și *alimente vii*

Vindecă-te pe tine însuși și vindecă planeta
prin consumul de alimente ecologice
și delicioase



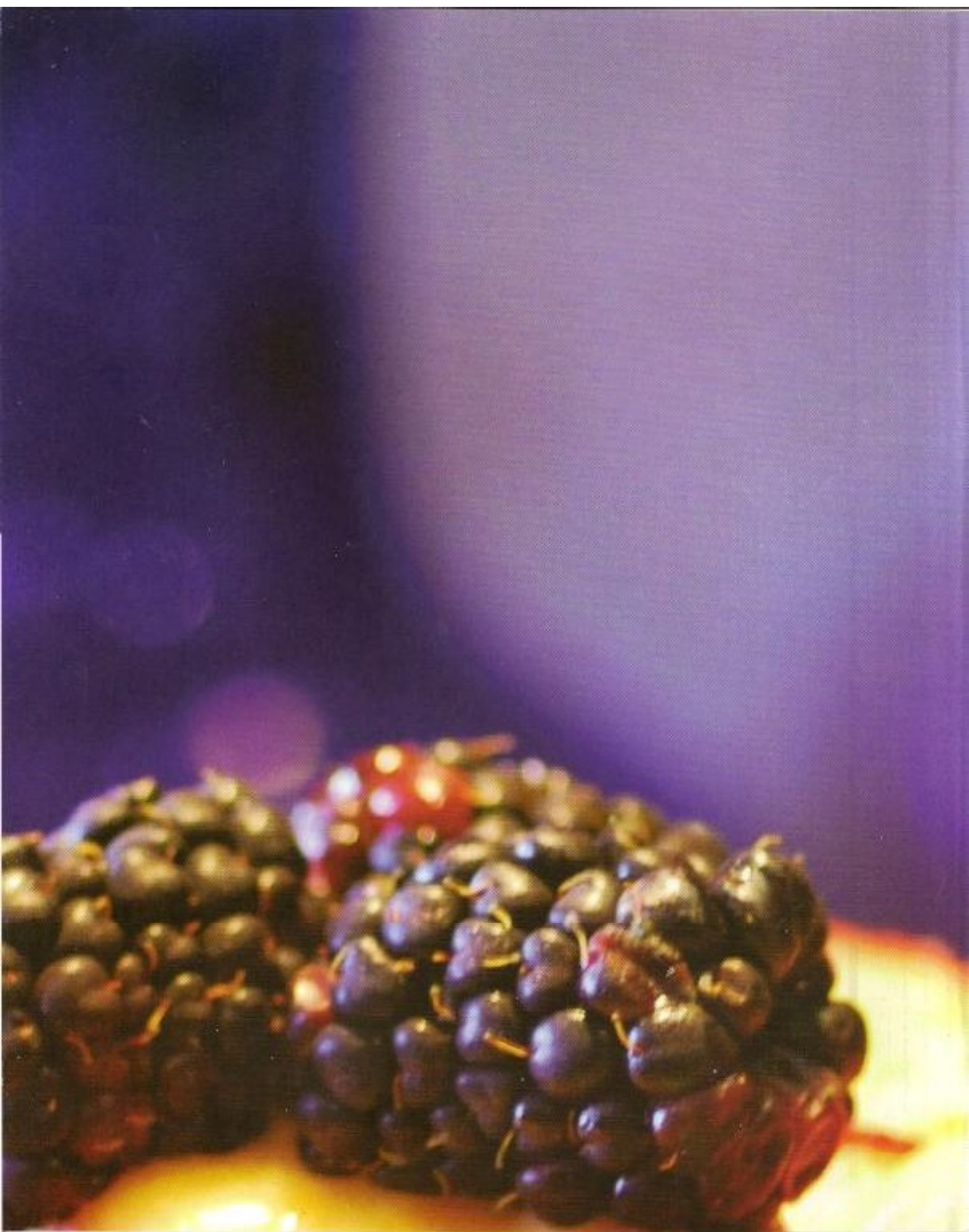
DOREEN VIRTUE și JENNY ROSS

Bucătăria

bazată pe crudități

și *alimente vii*





Bucătăria
bazată pe crudități
și *alimente vii*

Vindecă-te pe tine însuși și vindecă planeta
prin consumul de alimente ecologice
și delicioase

DOREEN VIRTUE

și

JENNY ROSS

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU



Brașov, 2011

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2010 Editura ADEVĂR DIVIN.

Titlul original în limba engleză *The Art of Raw Living Food: Heal Yourself and the Planet with Eco-delicious Cuisine*, de prof. dr. Doreen Virtue și Jenny Ross.

Copyright © 2009 Doreen Virtue și Jenny Ross.

Ediția originală a fost publicată în 2009 de Hay House Inc., U.S.A.

Accesează online radioul editurii Hay House pe: www.hayhouseradio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VIRTUE, DOREEN

Bucătăria bazată pe crudități și pe alimente vii / Doreen Virtue, Jenny Ross ;
ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. – Braşov: Adevăr Divin, 2011
ISBN 978-606-8080-59-8

I. Parfene, Cătălin (ed.)

II. Hanu, Cristian (trad.)

641.55:613.26

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU

Corectură: Elena MĂLNAI

*P*ărinților mei, Joan și Bill Hannan, care predau și prezintă beneficiile alimentației sănătoase. Vă mulțumesc pentru că nu ați finut alimente toxice și băuturi răcoritoare carbogazoase în casă cât timp am crescut!

— *Doreen*



*F*iului meu Dylan: această carte este pentru tine. Sper să te ajute să îți hrănești corect trupul și sufletul. Dedic de asemenea această carte părinților mei, Tamara și Charles Ross, care mi-au stimulat creativitatea și m-au ajutat să înțeleg încă din primii ani de viață că orice este posibil. Îți mulțumesc soțului meu, Billy Enriquez, pentru sprijinul său constant încă de la începutul călătoriei mele în domeniul artei culinare bazate pe alimente vii. Îți mulțumesc lui Doreen pentru viziunea ei, pentru călăuzirea ei intuitivă și pentru claritatea pe care a adus-o acestei lucrări importante. Le mulțumesc partenerilor mei Kit și Shannon Chan, precum și lui Mason Lazar, pentru credința lor în viziunea restaurantului 118 grade, încă de la lansarea lui, și de asemenea celor 118 clienți dedicați care m-au ajutat să transform această viziune în realitate. Împreună, putem schimba această lume, pas cu pas!

— *Jenny*



Cuprins

Introducere	xiii
-------------	------

Capitolul 1: Băuturi și shake-uri

• Suc de kiwi și căpsuni	4
• Cocktail purificator	4
• Suc în culorile curcubeului	7
• Sucul Yoghinului	7
• Suc Magia Sfelei	8
• Suc Puterea Ananasului	8
• Suc de mere	10
• Suc de roșii picant	10
• Suc din fructe tropicale	13
• Suc verde	13
• Suc de varză kale	14
• Suc din mere, lămâi și ghimbir	14
• Lapte de migdale	17
• Lapte din nuci de Brazilia	17
• Shake Maimuța Veselă	18
• Shake pe bază de avocado	18
• Shake pe bază de piersici	19
• Shake fabulos din smochine	19
• Shake dulce pe bază de căpsuni	20
• Shake din superalimente verzi	20
• Shake Pasiunea Rodiilor	21
• Un shake pentru echilibru	22
• Shake Dansul Curcubeului	22
• Shake suprem cu ciocolată	23
• Shake Energie Zen	23

Capitolul 2: Super-salate

• Salată de vară din fructe de pădure	28
• Salată de smochine cu scortisoară	30
• Smochine cu scortisoară	31
• Smochine cu brânză tahini	31

• Salată Taco	32
• Pepitas picante	33
• Salată Cezar	34
• Brânză cu busuioc	36
• O salată verde superbă	37
• Salată cu shiitake	38
• Salată Sweet Pesto	40
• Roșii crocante	41

Capitolul 3: Legume marinate

• Legume latine	44
• Legume italiene	46
• Legume BBQ	46
• Legume dulci	47
• Legume cu curry	47
• Dovleci picanți spanioli	47

Capitolul 4: Gustări

• Carpaccio cu vinete	50
• Carpaccio cu dovleci și sparanghel, și cu brânză cu busuioc	52
• Rulade Numi	57
• Ciuperci umplute	58
• Rulade cu sushi Shiitake	60
• Rulade thailandeze de primăvară	63
• Rulade cu pesto	64
• Conuri cu curry	65
• Empanadas	66
• Prăjituri cu quinoa	67
• Persimone cu brânză aromată	68
• Roșii deviled	69
• Nacho New Mexico	70
• Supă de Miso cu Shiitake	73
• Supă de dovleci	74
• Supă Tortilla	76

Capitolul 5: Sosuri, creme, pâine

și biscuiți	79
• Brânză de Tahini	81
• Brânză de migdale	82
• Brânză dulce	82
• Brânză de Chipotle	83
• Ricotta cu Macadamia și spanac	84
• Pesto cu fistic	86
• Smântână din semințe de pin	86
• Dressing Misso	87
• Piure de ardei grași roșii	87
• Marinată din roșii uscate la soare	89
• Roșii uscate la soare	89
• Sos cremă cu usturoi	90
• Dressing Cezar	90
• Sos cu avocado și lămâi verzi	91
• Pâine cu măsline Kamut	92
• Pâine de migdale	93
• Pâine cu ceapă și semințe de mac	93
• Foi cu nucă de cocos	94
• Foi cu dovleac și semințe de in	96
• Biscuiți sicilieni cu semințe de in	99
• Chipsuri de porumb	99
• Rojo Salsa	100
• Tortilla picantă	100
• Guacamole verde	101

Capitolul 6: Antreuri delicioase, pe bază

de alimente vii	103
• Samosa cu dovleac Hairloom	105
• Rulade Garden Tahini	106
• Pizzo Topaz	108
• Tamales cu porumb dulce	111
• Lasagna vie	112
• Infuzie asiatică	114
• Clătite cu ciuperci	117

• Supă ramen din crudități	118
• Ruladă cu macadamia și nucă de cocos învelită în foi cu curmy	119
• Baja Burrito	120
• Clayudas	123
• Quesadilla New Age	124
• Ensenada Enchiladas	125
• Pesto Tortellini	127
• Ravioli cu dovleac	128
• Paste cu pesto de lămâie	129
• Pizza Sweet Crème	130
• Panini cu ceapă dulce	131
• Cremă de brânză cu usturoi dulce	131

Capitolul 7: Deserturi dulci, savuroase

și sănătoase	133
• Sos de scortisoară	134
• Sos de ciocolată	134
• Sos de mentă	134
• Sos de căpsuni	135
• Sos de caramel	135
• Sos de vanilie	135
• Bază de înghețată	136
• Bază baton macadamia	136
• Bază de ciocolată	137
• Bază de făină de alune	137
• Baton de ciocolată cu superalimente	138
• Cupe cu unt de migdale	138
• Piersici cu sos aromat	141
• Prăjitură cu brânză și zmeură	142
• Parfait napolitan	142
• Cremă de zahăr ars cappuccino	143
• Smachine cu brânză și scortisoară	144
• Platu cu curmale și brânză	145
• Brânză cu piper negru pe pâine dulce	146
• Înghețată de vanilie	149
• Înghețată de ciocolată și mentă	149

• Chai Crème	149
• Batoane Toffee	150
• Batoane cu lămâie și rodii	150
• Batoane cu scorțișoară și smochine	150
• Fursecuri cu fistic	152
• Fursecuri cu mere, scorțișoară, smochine și nuci pecan	152
• Fursecuri cu chipsuri de ciocolată	154
• Fursecuri italiene cu pignolia	155
• Trufe cu portocale roșii	156
• Trufe cu mentă și cacao	156
• Trufe cu ciocolată și nuci pecan	157
• Prăjitură cu cremă Bacio	158
• Prăjitură de ciocolată	159

• Sandvici cu ananas	161
• Crustă de plăcintă cu pecan	161
• Plăcintă cu pere	162
• Plăcintă cu fructe de pădure amestecate	162
• Plăcintă cu mere	164
• Plăcintă cu dovleac	166
• Plăcintă cu unt de banane	166

<i>Cuvânt de încheiere</i>	169
----------------------------------	-----

<i>Despre autoare</i>	172
-----------------------------	-----





Interiorul restaurantului 118°, primul restaurant consacrat exclusiv
bucătăriei bazate pe crudități și alimente vii, Orange County, California.

Introducere

La ora actuală, în lume se produce o revoluție tacită în domeniul alimentației, tot mai mulți oameni trecând la o dietă bazată pe crudități și alimente vii. Prin înfățișarea lor tinerească, sănătatea lor perfectă, părul mătăsos și ochii strălucitori, adeptii acestei diete îi inspiră pe ceilalți oameni să adauge „alimente vii” la dietele lor. Acest nou mod de a mânca este deopotrivă delicios, comod și amuzant... și reprezintă contribuția supremă la mișcarea ecologică.

Departe de a conține numai salate plicticoase, bucătăria vie este alcătuită din feluri de mâncare cremoase sau uscate, precum burrito-uri, lasagna, pizza, sushi și plăcinte cu mere, alcătuite din amestecuri inteligente de fructe, legume, nuci, semințe și cereale încolțite. În lume apar din ce în ce mai multe restaurante consacrate acestei bucătării, iar celebritățile din toate țările îi laudă beneficiile, considerând-o un „izvor al tinereții veșnice”.

Filozofia care stă la baza bucătăriei vii este în egală măsură nutrițională și spirituală. Produsele crude și proaspete conțin enzime vii și sănătoase, care sunt ucise atunci când hrana este gătită la o temperatură mai mare de 118 grade Fahrenheit¹. Personal (eu, Jenny), sunt proprietara și directoarea executivă a unui restaurant consacrat exclusiv bucătăriei pe bază de crudități și alimente vii, numit 118 Grade, din Costa Mesa, California. Experiența m-a ajutat să înțeleg că enzimele, vitaminele, mineralele, fibrele și energia pură pe care o conțin alimentele crude pot vindeca și detoxifica orice corp. Foarte mulți oameni care au fost bolnavi (unii dintre ei grav) au pus vindecarea lor pe seama trecerii la o dietă bazată pe crudități și alimente vii.

Alimentele puternic procesate și gătite din Dieta Americană Standard (DAS²) generează o stare de letargie și conduc la obezitate și boală. Prin simpla adăugare a unor alimente vii la dieta lor (într-un procent relativ redus), oamenii pot slăbi și se pot simți mai bine.

Alimentele vii corespund inclusiv nevoii de a duce o viață ecologică, întrucât susțin agricultura organică. Peste toate, fiind o dietă pur vegetariană, ea evită cruzimea față de animale.

Oamenii care trec la o dietă bazată pe crudități și pe alimente vii constată o amplificare aproape imediată a facultăților lor intuitive și psihice, întrucât forța vitală a alimentelor susține darurile naturale ale sufletului. Sinceră să fiu, eu (Doreen)

¹ 48 grade Celsius. De acum înainte vom folosi măsura europeană, nu cea americană exprimată în grade Fahrenheit. Am păstrat aici această măsură numai pentru ca cititorul să înțeleagă semnificația numelui restaurantului ilustrat pe pagina anterioară. (n. tr.)

² Textual: Standard American Diet – SAD. Joc de cuvinte: în limba engleză, sad înseamnă „trist”. (n. tr.)

am adoptat dieta vegană³ încă din anul 1996, ajungând să consum alimente crude în proporție de 80-90% (într-un an, am consumat astfel de alimente într-o proporție de 100%). Imediat după ce am adoptat această dietă, am constatat o amplificare enormă a capacităților mele energetice și psihice. În plus, dat fiind că am practicat cândva psihoterapia, sunt perfect conștientă de importanța unei diete sănătoase pentru menținerea bunăstării fizice și mentale.

În anul 2004, revista *Medical News Today* a publicat un articol în care dieta pe bază de crudități era prezentată ca una din cele mai populare șapte diete alimentare din lume. Spre exemplu, pe Google.com există nu mai puțin de 1,7 milioane de site-uri consacrate acestui gen de alimentație. Deși în lume există peste 100 de restaurante specializate în bucătăria vie, marea majoritate a oamenilor preferă să își prepare singuri produsele de acest fel, după rețete de genul celor prezentate în această carte.

Alimente vii

Atunci când vorbim despre alimentele vii, mulți oameni ne roagă să definim acest concept, întrucât nu le este clar dacă ne referim inclusiv la alimente din carne sau pește negătite la foc, de genul sushi. Atunci când vorbim de „crudități și alimente vii”, noi facem referire la alimente vegetariene specifice bucătăriei tradiționale italiene, mexicane, asiatice etc., alcătuite din amestecuri inteligente de fructe, legume, nuci, alune, cereale încolțite și plante medicinale, proaspete și negătite la foc.

Bucătăria bazată pe crudități și pe alimente vii nu include numai salate, ci o întreagă varietate de feluri de mâncare, care permite savurarea legumelor. Pentru a păstra substanțele nutritive esențiale ale ingredientelor folosite, cum ar fi vitaminele, mineralele și enzimele (pe care gătitul la foc le distruge), aceste alimente nu trebuie încălzite niciodată la o temperatură mai mare de 48°C.

Acest mod de a găti susține sănătatea și viața. Dat fiind că suntem alcătuiți din apă într-o proporție mai mare de 60%, noi avem nevoie de alimente vii pentru a ne păstra sănătatea și vitalitatea. Această alimentație este vestită pentru:

- Amplificarea vitalității și puterii
- Îmbunătățirea capacității de focalizare și de concentrare mentală
- Reducerea colesterolului
- Inversarea bolilor și condițiilor care „pun în pericol viața”
- Promovarea unei piei strălucitoare și catifelate, și a unui păr frumos

³ Dietă bazată exclusiv pe legume și fructe (fără produse de origine animală, inclusiv ouă și lactate). (n. tr.)

- Îmbunătățirea vederii
- Generarea unui ten strălucitor și a unei înfățișări tinerești
- Revitalizarea organelor suprasolicitate
- Prevenirea osteoporozei
- Menținerea longevității
- Stabilizarea și înnobilarea emoțiilor și stărilor sufletești
- Amplificarea lucidității spirituale și a înzestrărilor psihice

Cu cât vom consuma mai multe crudități și alimente vii în fiecare zi, cu atât mai sănătoase vor deveni mintea și corpul nostru. Știința cunoaște acest lucru de foarte mult timp. În anul 1930, savanții elvețieni au descoperit că imediat după ce oamenii consumă alimente gătite la foc, corpul lor produce o cantitate mai mare de celule albe în sânge. Acest fenomen nu apare atunci când oamenii consumă alimente vii, având o legătură evidentă cu proprietățile nesănatoase ale alimentelor gătite sau procesate, categorie în care intră inclusiv făina albă sau orezul decorticat.

Peste toate, gătitul însuși reprezintă un proces care pune în pericol sănătatea. Vasele din teflon produc un fum toxic, cele din aluminiu afectează starea de sănătate (prin trecerea aluminiului în corp), iar instrumentele din plastic (cum ar fi spatulele) generează substanțe chimice dăunătoare atunci când sunt încălzite. Dacă chiar îți propui să gătești, folosește întotdeauna instrumente de gătit din oțel inoxidabil, din sticlă sau din lemn.

Adevărul legat de alimentele vii

Corpul nostru are nevoie de vitamine și de substanțe minerale pentru a-și asigura o stare de sănătate optimă, iar cea mai bună sursă pentru astfel de substanțe sunt fructele și legumele proaspete. Iată câteva din proprietățile cele mai benefice ale alimentelor vii:

— **Enzimele.** Alimentele neprelucrate la foc conțin enzime. Acestea sunt niște proteine care catalizează digestia, funcționarea sistemului imunitar, producerea de energie și activitatea cerebrală. Căldura distruge anumite tipuri (absolut vitale) de enzime și le modifică tuturor structura. În acest fel, gătitul la foc diminuează valoarea vitală a alimentelor! Hrana gătită devine greu de digerat, solicită inutil pancreasul și rămâne mai mult timp în interiorul corpului. Spre deosebire de ea, alimentele crude sau negătite se digeră într-un interval de timp de până la o treime din cel necesar alimentelor gătite.

— **Proteinele.** Gătirea distruge cel puțin jumătate din proteinele existente în alimente. Aceste proteine sunt cărămizile absolut indispensabile pentru creșterea și regenerarea musculară! Legumele, fructele, nucile și alunele conțin suficiente proteine pentru a hrăni în mod sănătos corpul uman. Peste toate, proteinele vegetale permit evitarea consumului de proteine animale, asociate cu cancerul, osteoporoza și alte boli (lucru demonstrat prin nenumărate studii).

— **Echilibrul pH-ului.** Alimentele vii permit menținerea echilibrului homeostatic dintre substanțele alcaline și cele acide, pe care un număr din ce în ce mai mare de studii îl asociază cu sănătatea, tinerețea și longevitatea. Dieta Americană Standard creează un mediu extrem de acid în interiorul corpului, făcându-l astfel susceptibil la boală și la degenerare. Spre deosebire de ea, cea bazată pe crudități și pe alimente vii are un efect alcalin asupra corpului.

— **Vitaminele și mineralele.** Gătirea la foc distruge 50-80% din vitaminele și mineralele conținute de alimente, precum și jumătate din antioxidanți și carotenoizi, reducând astfel dramatic valoarea nutritivă a alimentelor consumate. Spre exemplu, el distruge 50-96% din grupa vitaminelor B, inclusiv 97% din acidul folic și 72% din biotină, la care se adaugă până la 80% din vitamina C.

Un studiu efectuat în anul 2006 la Universitatea din Louisiana a examinat dietele a mai mult de 10.000 de oameni. Cercetătorii au constatat că oamenii care au consumat cele mai multe crudități și salate au avut cel mai mare conținut de vitamina C și E, de acid folic și de carotenoizi în sânge. Ei au conchis că aceste substanțe nutritive sunt mult mai bine absorbite dacă provin din alimente vii.

Un alt studiu, efectuat în anul 1995 în Finlanda, a constatat că adepții bucătăriei vii au un conținut mult mai mare de vitamina C și E și de beta-caroten în sânge, chiar fără să consume suplimente alimentare.

— **Apa.** Corpul nostru este alcătuit într-o proporție de 60-70% din apă. De aceea, noi trebuie să îl hidratăm corect în fiecare zi. Gătirea la foc deshidratează alimentele.

— **Uleiurile.** Uleiurile naturale din alimente sunt denaturate în urma procesului de gătit. De aceea, organismul nu le mai poate digera și utiliza decât cu mare dificultate. Structura moleculară a uleiurilor se modifică în urma expunerii la foc, astfel încât acestea se transformă într-o veritabilă otrăvă pentru organism.

Beneficiile fizice, mentale și spirituale ale crudităților și alimentelor vii

Dacă vei încorpora din ce în ce mai multe alimente vii în dieta ta zilnică, vei descoperi rapid că acesta este un mod de viață, și nu doar un plan alimentar. Așa se explică de ce unii adepți ai acestui regim devin puțin fanatici: ei depun astfel mărturie pentru numeroasele beneficii emoționale și spirituale de care au avut parte. Printre acestea se numără:

— **O sănătate zilnică optimă.** Atunci când corpul nostru se află într-o stare echilibrată, de nutriție optimă, noi ne simțim senini, liniștiți și armonioși. Ne trezim mai ușor dimineața, avem mai multă energie de-a lungul zilei și o mai mare claritate mentală, care ne ajută să devenim mai eficienți în tot ceea ce facem, deopotrivă acasă și la serviciu.

Un studiu efectuat în anul 1985 și publicat în revista *Southern Medical Journal* a descoperit că dieta bazată pe alimente vii reduce în mod semnificativ hipertensiunea și greutatea corporală. În plus, i-a ajutat pe 80% din participanți să se abțină de la consumul de alcool sau țigări.

Alte studii au arătat efectele benefice ale acestei diete în cazul bolnavilor de artrită reumatoidă și de fibromialgie. Fiind complet lipsită de colesterol, alimentația vegană este extrem de benefică pentru bolile cardiace.

Peste toate, beneficiile dietei bazate pe crudități apar de regulă foarte rapid! Un studiu finlandez efectuat în anul 1992 a pus în evidență îmbunătățirea semnificativă a stării de sănătate a unor bolnavi care au trecut la o astfel de dietă după numai o săptămână! Un experiment faimos, numit Studiul Chinez, a arătat că tumorile cresc rapid la cobaii hrăniți cu alimente bogate în grăsimi de origine animală, dar se reduc imediat dacă aceștia sunt trecuți pe un regim bazat pe grăsimi de origine vegetală (cum ar fi uleiurile vegetale, din avocado sau nuci). Cercetătorii au stabilit de asemenea o legătură între cancerul la sân și diabet, pe de o parte, și consumul proteinelor de origine animală pe de altă parte. În sfârșit, un studiu efectuat în Germania în anul 1990 a arătat că dieta vegană bazată pe alimente vii dinamizează rapid sistemul imunitar.

— **Beneficii ecologice și absența cruzimii față de animale.** Orice formă de vegetarianism reduce poluarea și cruzimea asociată cu creșterea animalelor pentru colectarea cărnii lor, a pielii sau a blănii. Prin comparație cu carnea, lactatele,

ouăle și celelalte produse de origine animală, dieta bazată pe legume și fructe (îndeosebi cele organice, crescute local) înseamnă un consum mai mic de apă, reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră, a poluării și a aruncării deșeurilor toxice în apă.

— **Pierderea în greutate** Atunci când nu mai mănânci produse bogate în grăsimi de origine animală, pierzi automat în greutate. În studiu efectuat în Germania în anul 1999 a arătat că femeile slăbesc în medie 12 kilograme, iar bărbații 10 kilograme prin trecerea la o dietă bazată pe alimente vii. Un studiu similar efectuat în Finlanda în anul 1993 a arătat că participanții au slăbit în medie 9% din greutatea lor corporală.

— **Sănătate pe termen lung.** Dieta bazată pe crudități și alimente vii reprezintă cel mai bun remediu pentru prevenirea îmbolnăvirii. O dietă echilibrată și sănătoasă poate ține boala departe de corp, reducând riscul de cancer, de diabet, de artrită, precum și cel asociat cu bolile cardiace și cu slăbirea vederii.

— **Frumusețea.** Unul din principalele beneficii ale dietei bazate pe crudități și pe alimente vii este frumusețea, deopotrivă cea interioară și cea exterioară. Ea include un păr sănătos, o piele strălucitoare și unghii ferme, o greutate corporală optimă și un sistem imunitar eficient. Densitatea vitaminelor și substanțelor nutritive din legumele și fructele proaspete asigură o minte sănătoasă într-un corp frumos.

Ce putem spune despre proteine?

Mulți oameni își fac griji că dieta vegană nu le asigură suficiente proteine pentru nevoile corpului lor. Chiar dacă tu nu-ți faci griji în această privință, este posibil ca prietenii și familia ta să își facă.

Asociația Dietetică Americană a afirmat într-o declarație publică făcută în anul 2003 că „Dietele vegetariene corect planificate sunt sănătoase și adecvate din punct de vedere nutritiv.” Cu alte cuvinte, aceste diete pot asigura necesarul de proteine al corpului, dar trebuie planificate corect.

Gabriel Cousens, doctor în medicină și autor al mai multor cărți pe tema bucătăriei vii, afirmă că anumiți oameni ar trebui să își îmbunătățească cu până la 50% aportul de proteine în dieta lor. El îi numește pe acești indivizi „oameni care oxidează rapid” și „parasimpatici⁵”, și le recomandă să își suplimenteze dietele vegane cu alge marine bogate în proteine cum sunt spirulina, chlorella și algele verzi-albastre (toate acestea conțin până la 70% proteine), precum și cu anumite legume frunzoase cum este varietatea numită kale⁶.

⁵ Cu referire la sistemul nervos parasimpatic. [n. tr.]

⁶ Varietate de varză. [n. tr.]

Maimuțele (verișoarele noastre!) au o dietă alimentară complet vegetariană, sănătoasă și foarte echilibrată. Gorilele se hrănesc în proporție de 95% cu plante verzi și în proporție de 5% cu fructe... ceea ce nu le împiedică să fie foarte mari și foarte puternice! O comparație între conținutul de aminoacizi al cărnii de miel și cel al verzei kale arată că cea din urmă conține un procent mai mare de proteine. În plus, majoritatea adepților bucătăriei vii își suplimentează zilnic dieta cu nuci, alune și semințe bogate în proteine.

Așa cum spuneam, faimosul Studiu Chinez a arătat că proteinele de origine animală reprezintă principalul factor ce declanșează creșterea tumorilor la cobai. Savantul care a efectuat studiul a scris că proteinele de origine animală din dieta alimentară „au declanșat efecte atât de puternice încât puteam stimula sau inhiba creșterea tumorilor prin simpla modificare a procentului de grăsimi consumate”.

Avertismente referitoare la dieta bazată pe crudități

De vreme ce are atâtea beneficii, ne putem întreba pe bună dreptate dacă dieta bazată pe alimente vii are și efecte negative. Pentru a ne păstra obiectivitatea, iată câteva efecte secundare posibile, dar nu probabile, ale acestei diete:

— **Probleme ale dinților.** Dacă mănânci prea multe fructe, este foarte important să te speli cât mai frecvent pe dinți. Dacă nu este echilibrat de grăsimi vegetale, consumul excesiv de fructe poate conduce la degradarea dinților.

— **Declanșarea unor emoții sensibile în planul relațiilor.** Dieta bazată pe crudități purifică organismul de toxinele care până recent au jucat un anumit rol în gestionarea emoțiilor. Mulți oameni afirmă că trecerea la o dietă lipsită de toxine i-a făcut hipersensibili la emoțiile și personalitățile celor din preajmă. Realitatea este că de vreme ce organismul nu mai trebuie să depună un efort pentru a-și elimina toxinele, mintea este mai deschisă pentru a experimenta alte aspecte ale vieții. În cazul unora, acest lucru se poate concretiza printr-o vindecare emoțională pe nivele profunde.

Unul din efectele colaterale este acela că s-ar putea să nu mai guști compania unor oameni pe care până acum îi tolerai cu plăcere în viața ta. Pe de altă parte, te vei simți din ce în ce mai atras de prieteni noi, mult mai sănătoși decât primii. În plus, intuiția ta va deveni din ce în ce mai corectă, fapt care te va ajuta să îi înțelegi mai bine pe oameni, dar și pe tine însuși. Când celulele organismului încep să funcționeze corect, în față ți se deschide o nouă lume a iubirii și a luminii.

— **Câștigul sau pierderea în greutate.** Dacă vei mânca prea multe grăsimi vegetale din nuci, alune, unt de arahide, avocado și măsline, riști să te îngrași chiar dacă ai o dietă bazată pe alimente vii. Invers, unii oameni pierd foarte mult în greutate, și există studii care afirmă că femeile pot sări peste un ciclu menstrual atunci când consumă numai crudități cu un conținut redus de calorii. De aceea, se recomandă să fii atent la consumul de calorii și de grăsimi, să îți controlezi greutatea, să îți urmărești ciclul menstrual (dacă ești femeie) și în general nivelul vitalității. Echilibrul este unul din marile secrete ale succesului atunci când îți schimbi dieta alimentară.

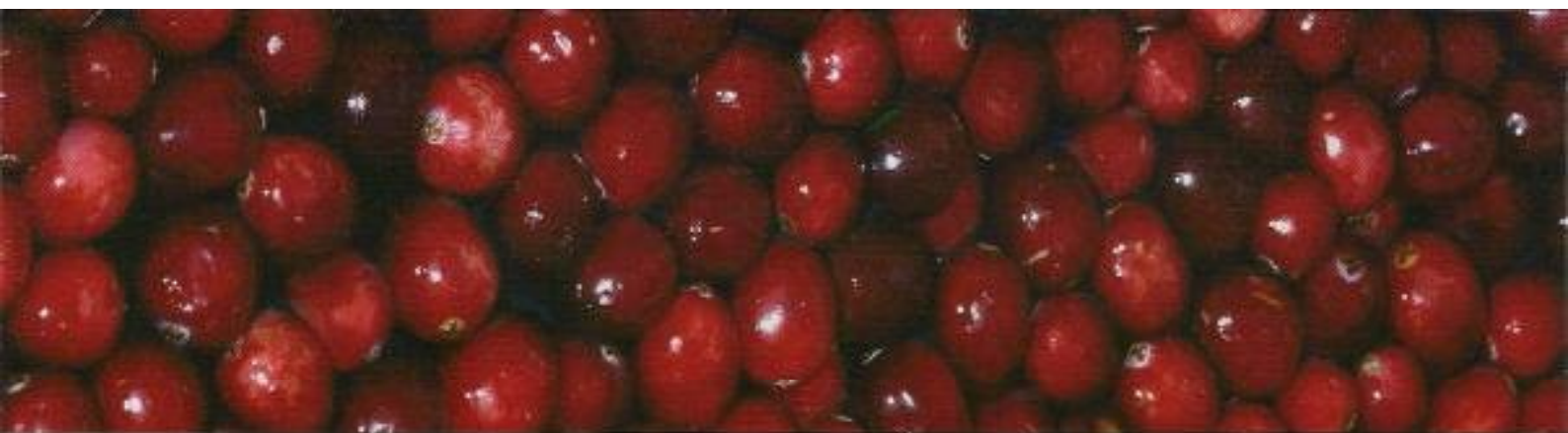
— **Efecte secundare ale detoxifierii.** Procesul de purificare specific oricărei diete bazate pe alimente vii poate declanșa eliminarea tuturor toxinelor acumulate în urma consumului anterior de alimente prăjite, zaharuri, făină albă și conservanți. Printre efectele obișnuite ale acestui proces se numără senzația de greață, mâncărimea și modificarea ciclului intestinului gros. Din fericire, aceste efecte sunt temporare și nu durează decât până când corpul se acomodează la noua sa dietă bazată pe alimente de calitate superioară.

— **Deficitul de vitamina B₁₂.** Toți adepții dietei vegane sunt predispuși la acest deficit, care poate fi depășit cu ușurință prin consumul de suplimente sublinguale de vitamina B₁₂. În plus, există un studiu care a arătat că cei care consumă frecvent alge și vegetale marine nu suferă de acest deficit.

— **Pesticidele.** În cazul în care nu consumi exclusiv legume și fructe organice, există riscul să acumulezi un exces de pesticide în organism, din cauza metodelor moderne de practicare a agriculturii. Oricum, medicul, autorul și susținătorul bucătăriei vii Gabriel Cousens afirmă că alimentele „normale” conțin mult mai multe microorganisme patogene cum ar fi fungii și micotoxinele decât alimentele obișnuite pe care le consumă veganii. Spre exemplu, un consumator mediu de carne ingerează 750 de milioane până la un miliard de microorganisme la fiecare masă, prin comparație cu numai 500 de milioane în cazul unui vegan.

Detoxifierea prin consumul de alimente vii

Corpurile noastre absorb extrem de multe toxine din mediul înconjurător. Un american mediu intră zilnic în contact cu 133 de toxine, prin intermediul poluării, al alimentației, al substanțelor chimice de curățare și al produselor sintetice. Din fericire, organismul nostru este foarte puternic și se poate regenera singur dacă este hrănit corect.



Alimentele vii asigură un proces natural de detoxifiere, permițându-i corpului să își izoleze toxinele și să le elimine eficient, astfel încât să se bucure de o sănătate mai bună, de puritate și de longevitate. De aceea, dacă treci de la o alimentație normală la una bazată preponderent pe crudități, este posibil să experimentezi efectele detoxifierii.

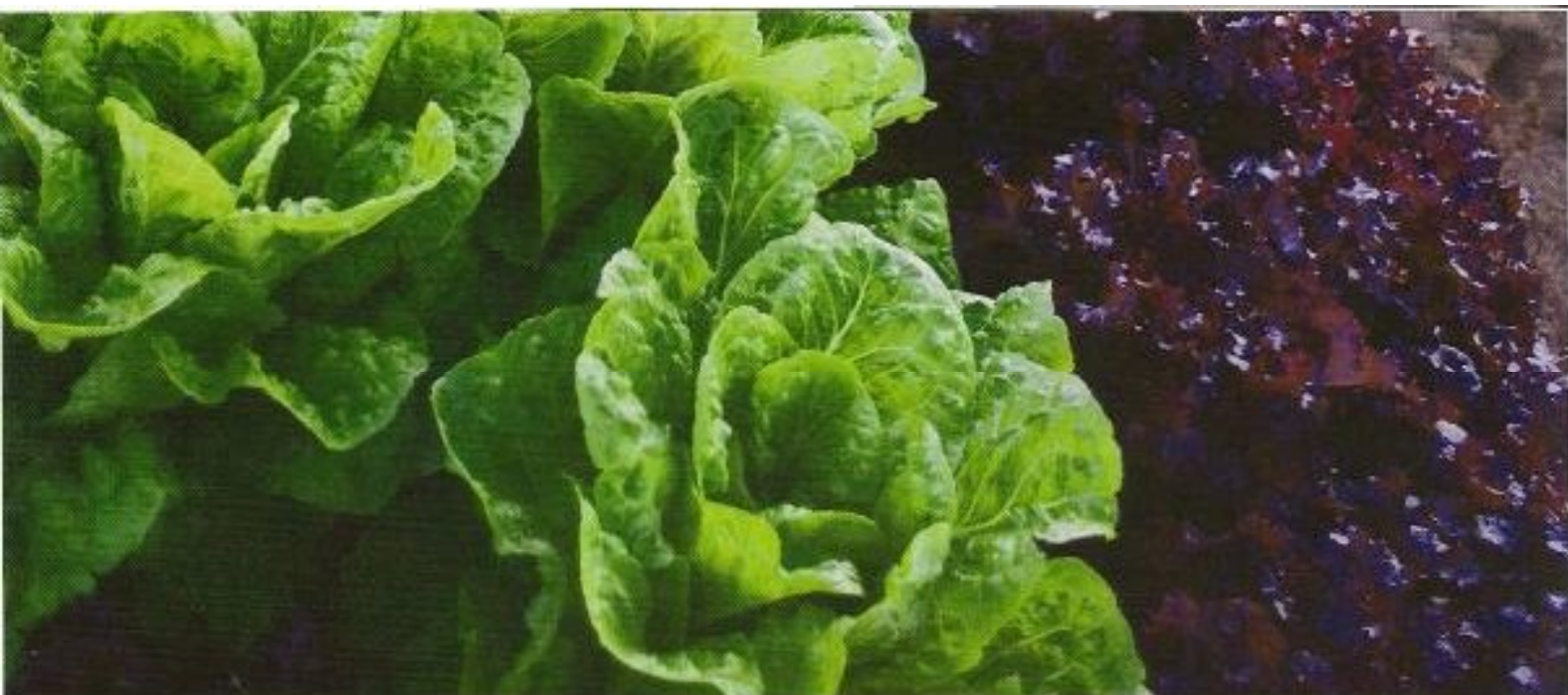
Iată câteva din alimentele care au cele mai puternice efecte de detoxifiere:

Fructe cu efecte puternice de detoxifiere

- **Lămâile, lămâile verzi (limele), ananasul și greful:** acționează ca solvenți și curăță ficatul și vezica biliară. În plus, ananasul conține enzima numită bromelaină, care ajută la vindecare și la digestia proteinelor.
- **Merele:** au efecte puternice de purificare și ajută la digestie.
- **Afinele:** au efecte diuretice, purifică rinichii, detoxifică tractul urinar și elimină foarte multe toxine și substanțe chimice.
- **Pepenele roșu:** are efecte diuretice. Elimină multe toxine solubile în apă, dar și fluidele reținute în organism din cauza unei diete bogate în sodiu.

Legume cu efecte puternice de detoxifiere

- **Frunzoasele verzi** precum varza kale, spanacul și pătrunjelul, au efecte vindecătoare, purificatoare, de calmare și de centrare.
- **Vegetalele marine** sunt bogate în vitamine din gama B.



Remedii preparate în casă din sucuri de legume și fructe

- **Remedii împotriva răcelii:** morcovi, lămâi, ridichi, ghimbir, usturoi
- **Remedii pentru stimularea imunității:** morcovi, țelină, pătrunjel, usturoi
- **Remedii pentru eliminarea stresului:** morcovi, țelină, varză kale, pătrunjel, broccoli, roșii
- **Remedii pentru detoxifiere:** mere, sfeclă, castraveți, ghimbir
- **Remedii antioxidante:** morcovi, portocale, piper verde, ghimbir
- **Remedii pentru purificarea ficatului:** grâu (orz) verde

Principii generale ale bucătăriei vii

Înainte de a trece la prezentarea rețetelor, dorim să ne referim la câteva principii generale referitoare la menținerea bucătăriei astfel încât procesul de preparare a alimentelor să fie cât mai simplu și mai plăcut. Acest ghid își propune să te învețe să ai întotdeauna la dispoziție o serie de ingrediente de bază, extrem de utile pentru procesul de gătire.

— **Oțetul din mere:** are proprietăți vindecătoare remarcabile și poate fi folosit la o întreagă varietate de dressinguri și sosuri.

— **Hrișca:** bogată în proteine, hrișca reprezintă un ingredient folosit în numeroase rețete care folosesc ingrediente deshidratate sau proaspete. Boabele de hrișcă încolțesc ușor și pot fi găsite în majoritatea magazinelor naturiste.

— **Sarea de mare:** atunci când este folosită moderat, sarea de mare dă savoare multor feluri de mâncare. Se recomandă folosirea ei în locul sării de bucătărie obișnuite pentru a evita substanțele chimice acumulate prin procesarea acesteia din urmă. Sarea de mare se obține prin uscarea la soare a apei de mare și poate fi găsită în majoritatea magazinelor naturiste.

— **Scorțișoara:** noi folosim acest condiment universal la foarte multe feluri de mâncare. Cele mai bune opțiuni sunt batoanele de scorțișoară sau scorțișoara pudră organică.

— **Amestecurile de condimente din plante uscate:** italiene, mediteraneene și spaniole. Sunt amestecuri gata realizate specifice acestor bucătării, care permit prepararea rapidă a anumitor feluri de mâncare extrem de savuroase. Caută întotdeauna amestecurile organice din magazinele naturiste.

— **Uleiurile Gourmet:** preferatele noastre sunt cele de avocado, de susan, de arahide, de nuci macadamia și de trufe. Uleiurile Gourmet sporesc în mare măsură savoarea dressingurilor și a sosurilor, dar și a salatelor și pastelor (chiar fără a adăuga alte ingrediente). Alege întotdeauna varietățile presate la rece (extravirgine).

— **Sarea himalayană:** această sare de culoare roz provenită din munții Himalaya are un gust excepțional și poate fi folosită ca supliment alimentar sau adăugată la felurile de mâncare pentru a le spori savoarea, dar și pentru suplimentarea mineralelor din ele. Multe magazine naturiste vând acest produs.

— **Miso⁷:** pasta de miso sporește savoarea și poate înlocui sarea pentru cei care au o sensibilitate la sodiu. Caută întotdeauna varietățile mai coapte și orez brun. Produsul este fermentat și se găsește în majoritatea magazinelor naturiste. Odată deschisă, o cutie de miso poate fi ținută câteva zile la frigider.

— **Nucile, alunele și semințele:** este întotdeauna bine să ai în cămară nuci sau alune crude, cum ar fi migdalele (care mențin alcalinitatea în corp), nucile de Brazilia (bogate în seleniu), nucile de pin și macademia, precum și alte varietăți de semințe, astfel încât să te poți folosi de ele ori de câte ori te simți inspirat să le adaugi la un fel de mâncare. Aceste alimente sunt ușor de digerat și pot fi combinate în diferite variante, dând naștere celor mai uimitoare feluri de mâncare. Spre exemplu, semințele de dovleac pot fi presărate deasupra oricărei salate, iar dacă sunt măcinate permit prepararea unui înlocuitor excelent de brânză. Semințele de in sunt de asemenea esențiale (există varietăți aurii și maro închis).

⁷ Miso este un produs specific japonez, din orez fermentat, soia, sare și fungus. (n. tr.)

— **Uleiul de măsline:** folosește întotdeauna ulei de măsline presat la rece extravirgin, care dă o savoare uimitoare dressingurilor, sosurilor și umpluturilor. Uleiul de măsline trebuie păstrat în sticle de culoare închisă pentru a bloca lumina și a împiedica astfel rănecizarea sa. De asemenea, trebuie păstrat în locuri răcoroase și întunecate.

— **Tărâțe de psyllium⁸:** este un agent excelent de îngroșare, putând fi folosit pentru rulade cu pâine libaneză, plăcinte și budinci. Se găsesc în magazinele naturiste și pot fi păstrate foarte mult timp în containere ermetic închise.

— **Nectarul de agave⁹:** este unul din cei mai buni îndulcitori ce pot fi folosiți în bucătăria vie, datorită indicelui său glicemic scăzut, putând fi folosit inclusiv de diabetici și de cei care au o sensibilitate la zahăr. Provine dintr-o floare de cactus și este extras la temperaturi joase. Se găsește în magazinele naturiste și online.

— **Boabele crude de cacao:** sunt ideale pentru deserturi și alte feluri de mâncare savuroase. Pot fi folosite inclusiv ca garnitură.

— **Carob¹⁰ crud măcinat:** obținut din păstăile de carob, acest ingredient reprezintă o alternativă excelentă pentru ciocolată și este bogat în proteine. Carobul poate fi găsit în stare crudă la majoritatea magazinelor naturiste și poate fi stocat pe termen lung în recipiente ermetic închise.

— **Păstăi de vanilie:** vanilia are o aromă minunată, dând savoare deserturilor și altor antreuri.

— **Nuci de cocos thailandeze necoapte:** sunt supranumite „Apa naturii”! Lichidul din nucile de cocos thailandeze necoapte este cel mai pur de pe planetă și este plin de electroliți ce hidratează corpul în condiții ideale. Noi folosim pulpa acestui fruct pentru multe deserturi și umpluturi, precum și pentru diferite feluri de mâncare servite la micul dejun. Se găsesc în magazinele cu produse asiatice și în cele naturiste.

Plantago psyllium este o plantă ierboasă înrudită cu pătlagina, dar crește mai ales în sudul Franței și Spaniei și pe coasta de nord a Africii. [n. tr.]

Originale din zona desertică a Americii, agavele sunt plante suculente din familia Agavaceae. Frunzele lor spectaculoase în formă de spadă au marginile adeseori prevăzute cu spini, sunt tari, cărnoase și se dezvoltă toate dintr-o tufă centrală aflată la baza plantei, dându-i aspectul unei rozete simetrice. Când se usucă, ele pot fi tăiate, dar lasă pe tulpină cicatrice profunde. Mărimea rozetei variază de la câțiva centimetri la câțiva metri. [n. tr.]

Carob – este un înlocuitor extrem de gustos și de sănătos al pudrei de cacao. Păstăile lungi ale arborelui de carob, care crește mai ales în Orientul Mijlociu, se usucă și se macină într-o pudră fină. Conține lignină și fibre de pectină, componente ce ajută la digestie și excreție, precum și la micșorarea nivelului de colesterol. În comparație cu cacaoa, carobul are un conținut cu mult mai ridicat de calciu și conține mult mai puține calorii și grăsimi. [n. tr.]

Instrumente necesare pentru prepararea alimentelor vii

— **Un blender de mare putere:** este nevoie de un blender cu un motor puternic, care să poată măcina nucile și semințele. Unele rețete din această carte necesită în mod expres un blender „de mare putere”, în timp ce altele pot fi preparate cu ajutorul unui blender obișnuit.

— **Placă de lemn:** este de preferat una de calitate bună, cum ar fi cea de bambus.

— **Aparat pentru deshidratare:** este esențial pentru prepararea biscuiților crocanți și pentru deshidratarea fructelor, dar și pentru marinarea legumelor și crearea umpluturilor.

— **Robot de bucătărie:** este foarte important pentru prepararea prăjiturilor, umpluturilor, pateurilor și salsei.

— **Aparate electrice de tăiat în forme spiralate:** conferă forme apetisante și textură chiar și celor mai obișnuite salate.

— **Cuțite:** vei avea nevoie de cuțite bine ascuțite, speciale pentru tăierea legumelor și fructelor.

— **Mixer:** este de preferat un mixer cu palete din sticlă sau din oțel inoxidabil. Evită paletele din aluminiu, care sunt toxice.



Un exemplu de plan alimentar pentru cinci zile

Ori de câte ori încerci să îți schimbi obișnuințele alimentare, este bine să îți amintești că vechile obiceiuri și emoții au tendința să încerce să îți schimbe intențiile. De aceea, nu forța și nu te critica niciodată prea dur dacă dai din când în când greș.

Cinci zile de dietă bazată pe crudități sunt în general suficiente pentru a experimenta o vitalitate vizibil amplificată și o mai bună claritate mentală, pentru a căpăta o piele mai strălucitoare și pentru a trăi o stare de relaxare și de bunăstare interioară profundă. Aceste beneficii (și altele!) îți stau zilnic la dispoziție în măsura în care ești dispus să îți schimbi obișnuințele alimentare și să descoperi astfel cât de sănătos te poți simți dacă urmezi cursul naturii.

De aceea, îți recomandăm cu căldură acest plan alimentar pentru cinci zile, timp în care poți reflecta, poți ține un jurnal și poți practica întinderile fizice pentru a amplifica și mai mult beneficiile oferite de noul regim. Mesele sugerate includ rețete descrise în această carte (caz în care sunt scrise cu majuscule).

Fiecare masă conține o proporție sănătoasă de proteine, legume proaspete, vitamine, minerale și alte substanțe nutritive. Nu uita să bei cel puțin opt pahare de apă de-a lungul zilei. Dimineața și seara poți repeta anumite afirmații pozitive legate de hrană, cum ar fi: „Mă bucur de o sănătate perfectă datorită noilor mele opțiuni alimentare, care sunt excelente.”

Ziua 1

Micul dejun: Shake Maimuța Veselă

Gustare înainte de prânz: Salată de Taco

Prânz: Sucul Yoghinului; o lingură de migdale muiate în apă sau Biscuiți Sicilieni cu Seminte de in însoțiți de legume proaspete (încearcă varianta cu roșii tăiate, busuioc proaspăt și spanac tăiat)

Cină: Pizza Topaz

Ziua 2

Micul dejun: Shake Superverde

Gustare înainte de prânz: Salată Shiitake

Prânz: Suc de Mere-Lămâi-Ghimbir; unt de migdale pe un măr proaspăt; sau pâine integrală

Cină: Infuzie Asiatică

Ziua 3

Micul dejun: Cremă de Piersici

Gustare înainte de prânz: Conuri cu Curry

Prânz: Suc Verde; salată verde cu Dressing de Miso sau Biscuiți Sicilieni cu Semințe de in și Guacamole Verde

Cină: Samosa¹¹ cu umplutură de legume

Ziua 5

Micul dejun: Shake cu avocado

Gustare înainte de prânz: Rulade cu Sushi Shiitake

Prânz: Suc Magia Sfeclei; Supă Caldă de Legume

Cină: Clayudas

¹¹ Samosa este o gustare foarte des întâlnită în Asia. La noi, s-ar numi pateuri. De obicei au formă triunghiulară și sunt prăjite în ulei. Umplutura poate fi pentru vegetarieni sau pentru non-vegetarieni. Samosa nu se limitează numai la bucătăria indiană, existând variante în mai toate bucătăriile asiatice. (n. tr.)

Ziua 4

Micul dejun: Shake Suprem de Ciocolată

Gustare înainte de prânz: Roșii Umplute; Salată Cezar

Prânz: Suc Puterea Ananasului; legume proaspete cu Brânză de Migdale, sau fructe proaspete cu sos de vanilie

Cină: Lasagna Vie

Consumă în fiecare zi legume, fructe, nuci, semințe și cereale încolțite, într-o varietate cât mai mare.

Este foarte important să îți echilibrezi dieta bazată pe crudități și alimente vii prin alternarea ingredientelor și prin introducerea a cel puțin 50-70% legume și fructe proaspete în alimentația ta, pentru a-ți hidrata astfel corpul. O greșală frecvent întâlnită în cazul celor care trec prima dată la bucătăria vie constă în consumul excesiv de nuci, alune și semințe neîncolțite și al altor alimente deshidratate. De aceea, noi îți sugerăm să consumi zilnic cel puțin o salată proaspătă, un suc sau un shake din crudități.



Capitolul 1

Băuturi și shake-uri

Shake-urile, sucurile, laptele din alune, elixirurile și tonicele fac parte integrantă din bucătăria vie, putând fi preparate în fel și chip și oferind o nutriție optimă și foarte multă energie. La restaurantul 118°, noi încorporăm întotdeauna mai multe superalimente¹² în sucurile și shake-urile pe care le preparăm.

Experimentează liber cu aceste rețete și adaugă la ele superalimentele sau fructele de care dispui, ținând cont inclusiv de nevoile organismului tău și de eventualele afecțiuni de care suferi. Shake-urile și sucurile adaugă o mare valoare nutritivă la dieta ta zilnică. În timpul perioadei de tranziție către o alimentație bazată pe crudități, foarte mulți oameni preferă să servească micul dejun sub forma unui shake.

Ingerarea substanțelor nutritive de care are nevoie corpul încă de la prima oră a dimineții activează creierul și stimulează sistemul limfatic și organele vitale. În acest fel, sângele este detoxificat, fapt care creează predispoziția de a consuma alimente cât mai nutritive inclusiv în restul zilei. Încearcă și te vei convinge!

¹² Multe din aceste superalimente și din ingredientele recomandate în această carte sunt relativ greu de găsit în România. De aceea, le recomand cititorilor site-ul www.superalimente.ro, pe care sunt comercializate marea majoritate a acestor ingrediente, toate organice. Nu doresc să fac reclamă în mod particular acestui site, dar este pur și simplu singurul site de profil pe care l-am găsit. (n. tr.)

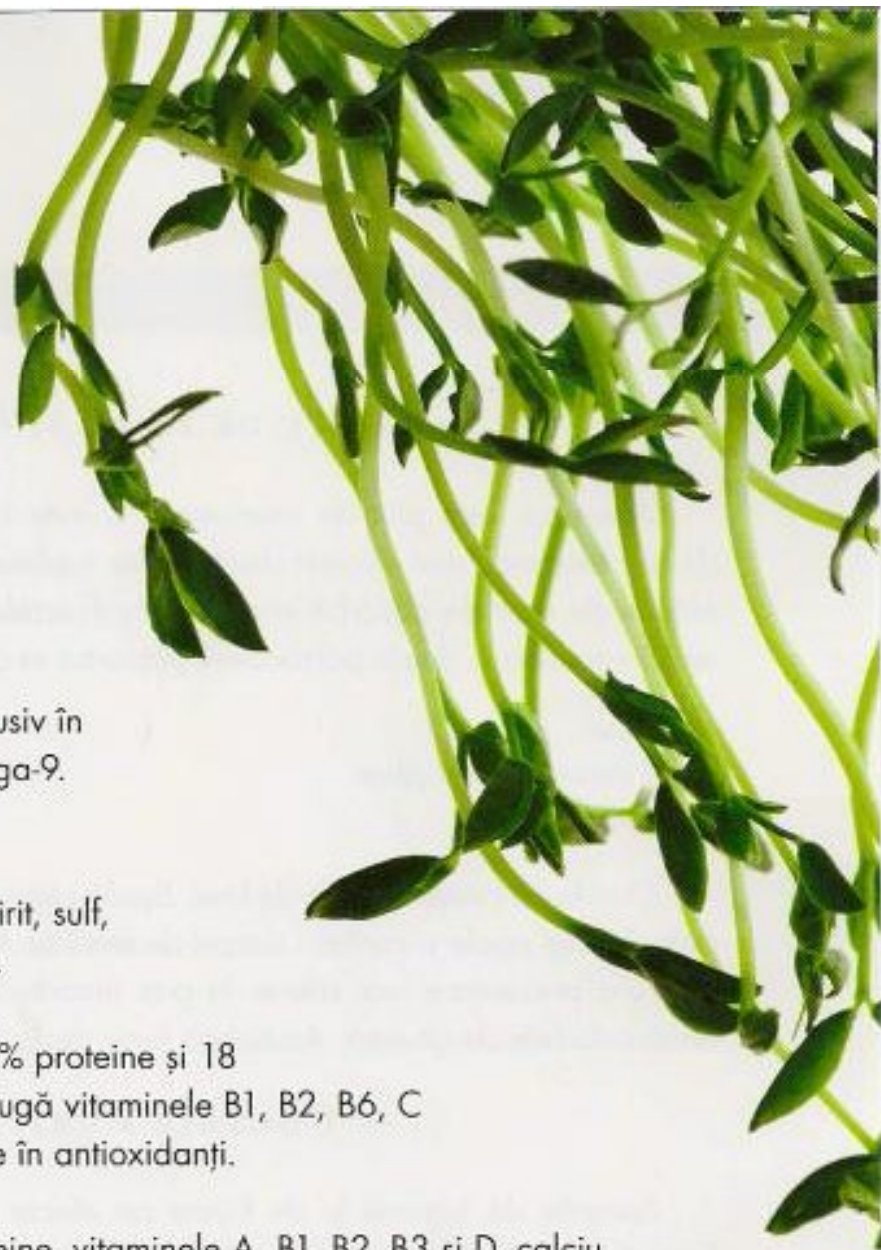
Un ghid al superalimentelor

Următoarele suplimente alimentare amplifică enorm valoarea nutritivă a shake-urilor, cărora le adaugă în același timp o savoare absolut delicioasă. Iată o listă cu vitaminele și mineralele pe care le conțin ele (la care se adaugă și alte calități):

- **Spirulina:** conține 60% proteine, la care se adaugă fitonutrienți precum beta-carotenul, clorofila, acidul gras esențial GLA, vitamina B₁₂ și întregul complex de vitamine B, precum și fierul.
- **E₃Live:** conține de 3-5 ori mai multă clorofilă decât orzul verde, la care se adaugă vitamina B₁₂, acizi grași esențiali (inclusiv omega-3) și 22 de aminoacizi.
- **Rădăcina de maca¹³:** conține mai mult de 55 de substanțe fitochimice care ridică starea de spirit, amplifică rezistența și îmbunătățește circulația sângelui. Este bogată în aminoacizi și vitamina B, inclusiv în B₁₂.
- **Proteine din cânepă:** bogate în omega-3, omega-6 și omega-9, în aminoacizi esențiali vestiți pentru construcția musculară și în antioxidanți.
- **Polen, propolis și lăptișor de matcă:** au proprietăți antioxidante de excepție; amplifică vitalitatea și conțin foarte multe substanțe nutritive, inclusiv omega-3 și vitaminele din complexul B. Unii vegani nu consumă produse ale stupului, întrucât sunt de origine animală. De aceea, aceste ingrediente sunt opționale, în funcție de convingerile tale.
- **Semințe de chia¹⁴:** conțin calciu, încetinesc conversia carbohidraților în zaharuri și prelungesc hidratarea. Conferă foarte multă vitalitate și rezistență.

¹³ Plantă care crește în Munții Anzi, în Peru, cu proprietăți medicinale. (n. tr.)

¹⁴ Semințele de *Salvia Hispanica*, comercializate cel mai adesea sub numele de „chia”, sunt o sursă bogată de acizi grași Omega-3 (conțin 25-30% ulei, în majoritate acid alfa-linolenic / ALA), antioxidanți și aminoacizi. Compoziție: 20% proteine, 34% uleiuri, 25% fibre dietetice, niveluri semnificative de antioxidanți. Din punct de vedere istoric, erau mănecarea de bază a culturilor Nahuatl (Aztecii), din Mexicul Central (potrivit cronicilor iezuite, era a treia ca importanță între recoltele Aztecilor, după porumb și fasole, dar înainte de amarant). Tributul și taxele către preoțimea și nobilimea aztecă erau adeseori plătite în semințe de chia. (n. tr.)



- **Semințele de in:** conțin proteine de calitate superioară și sunt bogate în acizi grași esențiali, inclusiv în omega-3, omega-6 și omega-9.
- **Cacao:** conține agenți ce îmbunătățesc, starea de spirit, sulf, magneziu și oligoelemente.
- **Bobite de goji¹⁵:** conține 13% proteine și 18 aminoacizi, la care se adaugă vitaminele B1, B2, B6, C și E. Sunt extrem de bogate în antioxidanți.
- **Carobul:** conține 80% proteine, vitaminele A, B1, B2, B3 și D, calciu, potasiu, magneziu, fier și fosfor.

¹⁵ Goji este un arbust din Familia *Solanaceae*, cu frunze căzătoare, cu dimensiunile coroanei de aproximativ 2,5x2 m, cu viteza de creștere medie de 0,5m/an la maturitate, în condiții de creștere optime. Goji înfloarește începând din luna iunie și face fructe începând cu luna august, având perioade când are și flori și fructe. Florile sunt hermafrodite și sunt polenizate de albine. Fructele sunt mici, de culoare portocalie, alungite, dulci. Despre aceasta plantă se vorbește de peste 2.000 de ani, din timpul dinastiei Tang. Medicina Tradițională Chineză o recomandă în boli cronice ale ficatului, rinichiului, în diabet zaharat, în hipertensiune, în echilibrul Yin-Yang etc. Fructele Goji au fost descoperite și folosite pentru menținerea sănătății și pentru încetinirea procesului de îmbătrânire în China, Tibet și India. Datorită efectelor antioxidanților pe care îi conțin fructele Goji, au circulat de-a lungul timpului mai multe legende despre acestea. Una dintre cele mai cunoscute este cea a călugărilor care la vârsta de 80 de ani trăiau sănătoși. Se spune că acest lucru se datora fructelor Goji care cădeau în fântâna de unde își procurau apa de băut.

Sucuri

— SUC DE KIWI ȘI CĂPȘUNI —

Acest suc este plin de vitamina C și este ideal pentru copii. Un singur pahar de suc este mult mai eficient decât multe suplimente alimentare cu vitamina C, fiind extrem de ușor de absorbit în organism. Fructele de kiwi conțin de 500 de ori mai multă vitamina C decât portocalele (raportat la aceeași greutate)!

4 kiwi
8 căpșuni proaspăt culese
1 măr

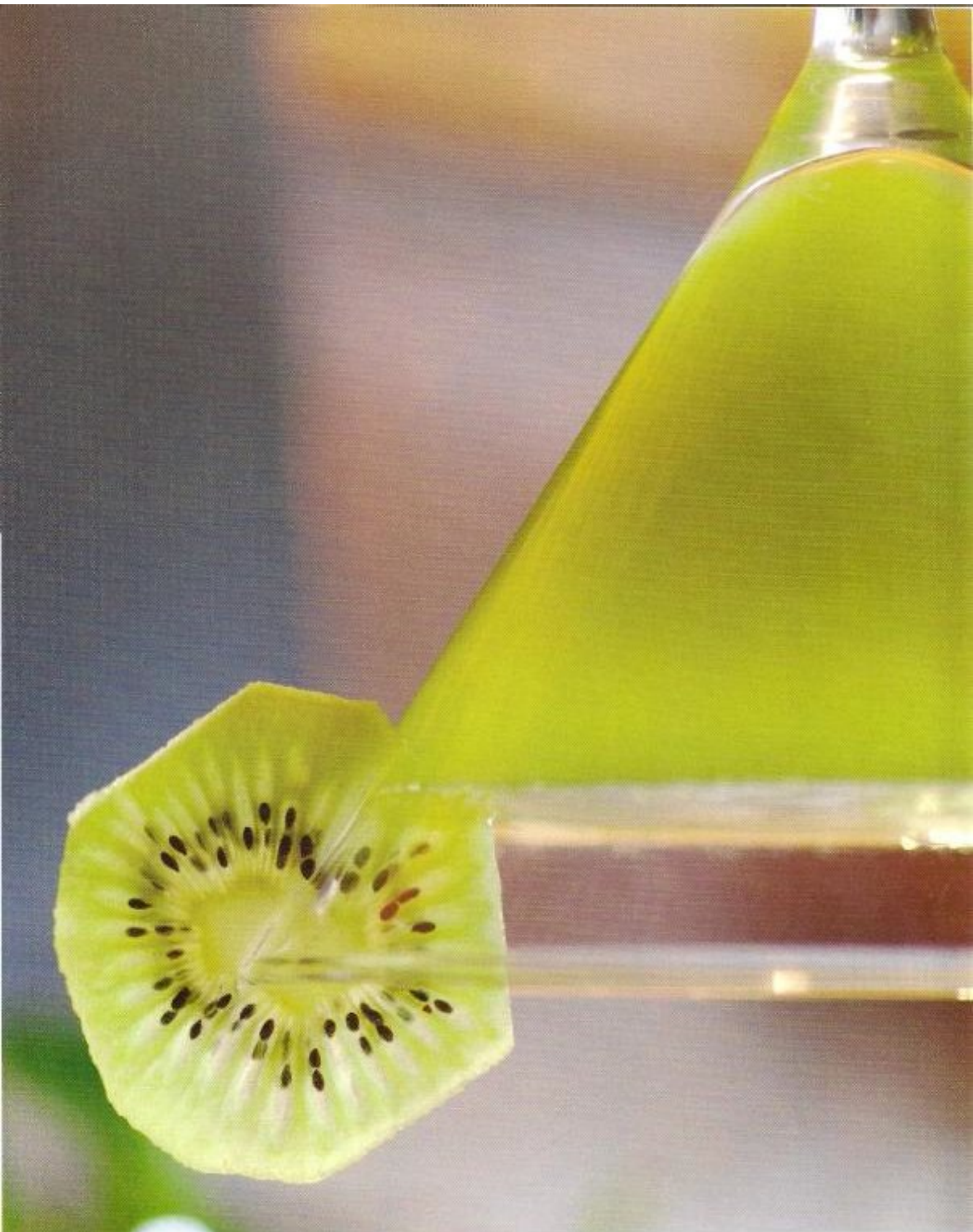
Curăță de coajă fructele de kiwi. Spală căpșunile și rupe-le codițele. Taie mărul în patru bucăți egale și curăță-i miezul de semințe. Pune în storcător toate ingredientele. Pentru o prezentare mai stilată, le poți introduce apoi într-un blender împreună cu două cubulețe de gheață. Amestecă bine shake-ul și servește-l în pahare de martini.

— COCTEIL PURIFICATOR —

Sucurile de legume și de fructe au efecte purificatoare extrem de puternice. Posturile cu astfel de sucuri reprezintă modalități ideale de a-ți purifica organismul o dată pe an, permițând astfel detoxifierea naturală a acestuia. La fel de bine poți servi un cocktail purificator la începutul fiecărei zile, pentru a-ți începe cu dreptul ziua și pentru a elimina toxinele din corp.

2 mere	2 tulpini de țelină
1 lămâie	2 cești de spanac
1 rădăcină de ghimbir cu o lungime de 1 centimetru	50 g suc de orz verde sau E ₃ Live

Spală bine merele și taie-le în patru bucăți. Curăță-le de miez. Decojește lămâia și curăță ghimbirul de coajă. Spală tulpinile de țelină și spanacul. Pune în storcător ingredientele, unul câte unul. La sfârșit adaugă sucul de orz verde sau E₃Live și amestecă bine.





— SUC ÎN CULORILE CURCUBEULUI —

Așa cum curcubeul conține întregul spectru al luminii, acest suc reprezintă o combinație superbă de energii ale unor fructe și legume organice. El îți oferă corpului mai mult de 133 de oligoelemente, substanțe nutritive și vitamine.

2 portocale	3 frunze roșii de rubarbă
6 afine	2 lingurițe de polen (opțional)
½ pepene galben	2 lingurițe de nectar de agave (opțional)

Spală bine afinele și frunzele de rubarbă, apoi pune-le deoparte. Decojește portocalele și pepenele galben. Pune în storcător cele patru ingrediente și stoarce-le. La sfârșit, adaugă polenul (opțional; dacă dorești, îl poți înlocui cu rădăcină de maca sau cu mesquite¹⁶ măcinat) și nectarul de agave. Poți savura această băutură în orice moment al zilei, ori de câte ori dorești o regenerare rapidă!

— SUCUL YOGHINULUI —

Yoga reprezintă o modalitate excelentă de a-ți curăța canalele energetice și de a-ți alinia corpul, mintea și spiritul. Această băutură conține o vibrație foarte înaltă și conferă foarte multă energie, fiind favorita adeptilor yoghini care frecventează restaurantul 118°, și nu numai. Este considerată un suc profund regenerator și extrem de bogat în minerale și proteine.

2 portocale	1 lămâie
6 căpșuni proaspăt culese	2 lingurițe de polen (opțional)
1 linguriță rădăcină de maca măcinată	1 linguriță de nectar de agave (opțional)

Decojește citricele. Pregătește căpșunile (taie-le codițele și spală-le bine). Pune în storcător ingredientele și stoarce-le. Pune apoi sucul în blender. Adaugă rădăcina de maca, polenul (opțional, îl poți înlocui cu o cantitate suplimentară de rădăcină de maca sau cu mesquite măcinat) și nectarul de agave. Servește sucul într-un pahar înalt, cu topping din piure de căpșuni.

¹⁶ Plantă leguminoasă care crește în deșertul Mexicului și în sud-vestul Statelor Unite. (n. tr.)

— SUC MAGIA SFECLEI —

Sfecla roșie este ideală pentru reducerea colesterolului, acționând direct asupra inimii și asupra sistemului circulator. La restaurantul 118°, această băutură este numită cu afecțiune „Sucul lui Doug”. Doug este un client regulat al restaurantului și bea regulat acest suc de mai bine de 30 de ani, depunând astfel mărturie pentru puterile magice ale sfeclei. Îți dorim să îl savurezi la rândul tău!

2 sfeclă roșii
2 mere
1 morcov

Spală ingredientele. Taie merele în patru bucăți. Curăță de coajă morcovul și sfecelele. Pune în storcător ingredientele și stoarce-le sucul.

— SUC PUTEREA ANANASULUI —

Ananasul conține o enzimă foarte puternică numită bromelaină, extrem de benefică pentru digestie. De aceea, acest suc este ideal pentru curățarea intestinelor și este extrem de răcoritor în zilele fierbinți de vară. Poate fi amestecat cu gheață, rezultând un cocktail pentru orice ocazie!

½ ananas mediu	½ ceașcă apă dintr-o nucă de cocos
1 mango	thailandeză crudă
1 portocală	2 lingurițe nectar de agave (optional)

Pregătește toate ingredientele pentru mixare prin spălare și decojire. Stoarce-le la storcător, apoi adaugă apa din nuca de cocos thailandeză. Toarnă acest lichid în blender și adaugă câteva bucățele de gheață și niște nectar de agave.

Pentru o variantă mai selectă (de restaurant): amestecă cu blenderul o jumătate de ceașcă de gheață cu sucul de fructe și toarnă mixtura rezultată într-un pahar înalt. Garnisește-l cu portocale și ananas.



— SUC DE MERE —

Merele conțin enzime unice care au un efect puternic asupra vezicii biliare și a ficatului. De aceea, ele sunt extrem de recomandate în toate curele de detoxifiere. Consumate zilnic, merele reprezintă o sursă foarte importantă de vitamine și de substanțe nutritive. Dacă le consumi sub formă de suc, nu decoji niciodată merele înainte de stoarcere, întrucât cojile conțin substanțe vitale. Pentru zilele de sărbătoare, poți încerca și varianta cidrului de mere, care reprezintă o veritabilă tratație!

2 mere
¼ portocală
2 pere

Spală bine fructele, apoi taie merele și perele în patru. Decojește portocala. Bagă ingredientele în storcător și savurează apoi sucul obținut!

Cidrul de mere: dacă este sărbătoare, adaugă la sucul de mai sus o linguriță de nectar de agave, una de scorțișoară și un praf de nucșoară. Vei obține astfel un cidru de mere excelent. Tine amestecul la cald, pe aragaz (folosind un termometru) sau într-un aparat de deshidratare la 40°, timp de două ore.

— SUC DE ROȘII PICANT —

Sucurile de legume acționează ca niște cărămizi necesare pentru construcția țesuturilor și sunt foarte bune pentru mușchi, țesuturile conjunctive și fibre. Sucul picant de roșii este cu deosebire benefic pentru rinichi și pentru ficat. În plus, este bogat în minerale și hidratează foarte bine corpul. De aceea, este ideal înainte și după lucrul la sală!

2 roșii	1 morcov
3 tulpini de țelină	½ ceașcă frunze de coriandru sau pătrunjel
½ sfeclă roșie	1 linguriță piper cayenne

Spală bine ingredientele pentru a înlătura pământul. Taie roșiile în sferturi și decojește sfecla. Taie capacul morcovului. Bagă în storcător ingredientele (cu excepția piperului) și stoarce-le. La sfârșit, adaugă piperul și garnisește sucul cu tulpinile de țelină sau cu o felie de măr.





— SUC DIN FRUCTE TROPICALE —

Tropicele sunt cunoscute pentru apa lor curată, pentru briza caldă și pentru aromele lor exotice, care conferă o stare de euforie. Încearcă acest suc ori de câte ori dorești să te relaxezi total.

¼ ananas mediu	1 mango
1 lămâie verde kaffir ¹⁷	½ ceașcă apă de nucă de cocos
1 kaffir lime	thailandeză crudă
1 kiwi	2 lingurițe nectar de agave (opțional)

Pregătește toate ingredientele (cu excepția nucii de cocos) pentru stoarcere. Decojește-le și stoarce-le la storcător. Introdu sucul astfel obținut în shaker și adaugă apa de nucă de cocos și nectarul de agave. Scutură-l bine, până când se formează o spumă. Servește într-un pahar înalt, ornat cu o umbreluță sau cu o felie de lămâie.

— SUC VERDE —

De ce „verde”? Combinația unică de clorofilă și proteine obținute din frunzoasele verzi folosite pentru această băutură asigură o absorbție extrem de rapidă a substanțelor nutritive vitale pe care le conține acest suc. În plus, el are un conținut redus de zaharuri, dar foarte bogat în electroliți, contribuind astfel la refacerea musculaturii și a încheieturilor.

4 frunze varză kale	2 cești spanac
3 tulpini de țelină	1 măr
½ castravete	

Spală bine ingredientele. Taie mărul în patru și scoate-i sâmburii. Stoarce sucul introducând alternativ ingredientele, astfel încât să te bucuri de culoarea fiecăruia dintre ele. În final, desfată-te cu acest elixir după o sesiune de yoga sau după orice altă activitate, și bucură-te de energia pe care ți-o conferă el.

¹⁷ Plantă din familia citricelor. Crește în Asia de sud-est. (n. tr.)

— SUC DE VARZĂ KALE —

Acest suc verde picant este plin de vitamine și de proteine. De aceea, ori de câte ori îl vei bea, vei simți că prinzi aripi! Varza kale este extrem de bogată în fier și în proteine, fiind excelentă pentru construcția musculaturii. Această băutură este favorita sportivilor, dar și a celor care muncesc cu creierul, întrucât trezește mintea și amplifică enorm puterea de concentrare.

6 frunze de varză kale
3 tulpini de țelină

50 g E₃Live BrainON
1 pară

Pregătește toate ingredientele pentru stoarcere prin spălarea lor (cu excepția E₃Live). Taie para în patru și scoate-i semințele. Stoarce ingredientele, apoi introdu sucul astfel obținut în shaker și adaugă-i E₃Live și două cuburi de gheață. Scutură-l bine. Toarnă amestecul într-un pahar înalt și bea-l cu paiul!

— SUC DIN MERE, LĂMÂI ȘI GHIMBIR —

Această combinație are o putere de detoxifiere foarte mare! Cele trei ingrediente conferă un plus de vitalitate (fiind ideale pentru a-ți începe ziua) și pot fi dinamizate și mai mult prin adăugarea unui praf de piper cayenne, care stimulează imediat sistemul limfatic.

2 mere
2 lămâi

½ rădăcină de ghimbir
2 lingurițe piper cayenne (optional)

Pregătește rădăcina de ghimbir pentru stoarcere prin decojire. Taie merele în patru și scoate-le sâmburii. Decojește lămâile. Bagă la storcător lămâile și bucățile unuia din cele două mere, apoi adaugă ghimbirul și celălalt măr.

Dacă ții post cu sucuri, această băutură este ideală pentru deschiderea pieptului și pentru stimularea organelor vitale din această zonă, precum și pentru promovarea unei mai bune circulații a sângelui prin întregul organism. În cazul în care ții o dietă bazată exclusiv pe lichide, îți recomandăm să dublezi cantitățile de mai sus și să bei acest suc dimineața, la micul dejun.





Laptele din diferite nuci și alune

Laptele din nuci și alune poate fi obținut din orice fel de nuci, alune și semințe: migdale, nuci de Brazilia, nuci de cocos, macadamia, semințe de cânepă, semințe de susan etc. Totul depinde numai de inventivitatea ta! Iată în continuare două dintre rețetele noastre favorite, menite mai mult să îți trezească imaginația.

— LAPTE DE MIGDALE —

Această băutură este savuroasă și foarte bogată în substanțe nutritive, fiind ideală pentru cei cărora le place să bea din când în când un pahar cu lapte! Migdalele sunt alimente care conferă o alcalinitate naturală, așa că acest lapte poate elimina aciditatea la stomac.

4 cești de migdale (înmuiate timp de 8 ore în apă)	1 lingură vanilie	1 vârf de cuțit scorțișoară
4 cești de apă mineralizată	1 praf de sare	1 lingură mesquite ¹⁸
	1 lingură de miere	măcinat

Spală bine migdalele și stoarce-le de apă. Amestecă 2 cești de migdale cu două cești de apă în blender, apoi strecoară printr-o pânză curată sucul rezultat. Migdalele rămase pot fi folosite pentru alte rețete, putând fi păstrate la frigider, într-o cutie ermetic închisă. Se recomandă totuși folosirea lor în următoarele 24 de ore. Înainte de a-l consuma, combină laptele de migdale cu restul ingredientelor indicate mai sus. Se servește rece.

— LAPTE DIN NUCI DE BRAZILIA —

Nucile de Brazilia sunt foarte bogate în seleniu, o substanță minerală destul de rar întâlnită în alimente, dar esențială pentru corpul nostru. Acest lapte poate fi servit la modul ideal cu cereale sau în shake-uri.

4 cești de nuci de Brazilia (înmuiate timp de 8 ore în apă)	1 lingură vanilie	1 vârf de cuțit sare de mare
6 cești de apă mineralizată	1 praf de sare	
	1 linguriță scorțișoară	

Spală bine nucile de Brazilia și stoarce-le de apă. Amestecă 2 cești de nuci și 3 cești de apă într-un blender de mare putere. Repetă. Nucile rămase pot fi folosite pentru alte rețete, putând fi păstrate la frigider, într-o cutie ermetic închisă. Se recomandă totuși folosirea lor în următoarele 24 de ore. Înainte de a-l consuma, combină laptele din nuci cu vanilia, scorțișoara și sarea de mare. Înainte de măcinare, nucile trebuie înmuiate în apă timp de 8 ore. Întregul proces de producere a laptelui ar trebui să dureze 20 de minute în total!

¹⁸ Plantă care crește în Mexic și sudul Statelor Unite. Pulberea obținută din boabele sale are gust dulce, de melasă, care amintește de caramel. (n. tr.)

Shake-uri din superalimente¹⁹

Shake-urile sunt mese ideale, dacă sunt preparate din ingredientele corecte. Ele reprezintă o sursă excelentă de fibre, întrucât conțin fructe și legume întregi pasate cu blenderul. Shake-urile pe care le servim clienților noștri la restaurantul 118° sunt preparate din superalimente, fiind nu doar delicioase, ci și extrem de bogate în vitamine și minerale.

— SHAKE MAIMUȚA VESELĂ —

„Maimuța veselă” ocupă locul întâi în rândul preferințelor clienților restaurantului 118°, fiind un shake foarte bogat în proteine. De aceea, am introdus chiar mai multe variante, cum ar fi „Maimuța cu mentă și ciocolată”, Maimuța verde” și „Maimuța cu mango”. Această rețetă este ideală pentru copii, întrucât are un gust de shake din lapte!

1 banană decojită	1 lingură nectar de agave	1 ceașcă gheață
2 linguri unt de migdale sau migdale crude	1 linguriță scorțișoară	¼ ceașcă lapte de migdale (vezi rețeta de la pagina 17)

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare putere. Pentru a obține un shake „Maimuța cu mentă și ciocolată”, adaugă 2 linguri cacao măcinată și 8 frunze mari de mentă. Pentru a obține un shake „Maimuța verde”, adaugă 2 frunze de varză kale. Pentru a obține un shake „Maimuța cu mango”, adaugă o jumătate de mango organic copt.

— SHAKE PE BAZĂ DE AVOCADO —

Prima dată când am fost în Hawaii (eu, Jenny) și am văzut în meniu shake-ul de avocado, mi s-a părut ciudat. A fost suficientă însă o singură înghițitură pentru a deveni dependentă pentru totdeauna de această băutură!

1 fruct de avocado bine copt	2 linguri semințe de cânepă	½ ceașcă gheață
1 ceașcă ananas tăiat cubulețe	1 lingură nectar de agave sau miere	½ ceașcă apă
1 mango copt	½ banană decojită	

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu câteva semințe de cânepă și cu o floare de hibiscus (pentru a-i conferi culoare).

¹⁹ Termen generic folosit de americani pentru anumite alimente extrem de bogate în substanțe nutritive. (n. tr.)



— SHAKE PE BAZĂ DE PIERȘICI —

Acest shake este practic un desert, fiind un amestec uimitor de fructe, condimente și cremă!

2 piersici coapte	2 linguri unt de migdale	½ ceașcă gheață
1 banană decojită	2 linguri nectar de agave	1 linguriță scorțișoară
1 linguriță extras de vanilie sau 2 păstăi de vanilie	1 prof de sare himalayană	½ ceașcă lapte de migdale (vezi rețeta de la pagina 17)

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt și răcit garnisit cu câteva păstăi de vanilie și cu un baton de scorțișoară.

— SHAKE FABULOS DIN SMOCHINE —

În sezonul smochinelor, nimic nu este mai bun decât acest shake! Ceea ce puțini oameni știu este că aceste fructe sunt foarte bogate în proteine. De aceea, savurează shake-ul de smochine ori de câte ori vine sezonul acestor fructe sau atunci când le găsești la piață!

1 banană decojită	1 linguriță rădăcină măcinată de maca	½ ceașcă gheață
6 smochine	1 linguriță scorțișoară	1 linguriță proteine din cânepă
1 linguriță extras de vanilie sau 1 boabă vanilie	½ ceașcă lapte din semințe de cânepă	

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu câteva smochine mărunțite, lăsate să plutească deasupra sau așezate lângă pahar, pentru efect.

— SHAKE DULCE PE BAZĂ DE CĂPȘUNI —

Căpșunile sunt foarte bogate în vitamine și minerale, iar nuca de cocos din acest shake conține acizi grași esențiali. De aceea, această băutură reprezintă o masă în sine, care poate fi servită în orice moment al zilei.

- 8 căpșuni spălate și scurse de apă
- 1 banană decojită
- 1 nucă de cocos thailandeză crudă (apa și pulpa)
- 2 linguri semințe de cânepă
- 1 lingură nectar de agave

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu căpșuni tăiate felii.

— SHAKE DIN SUPERALIMENTE VERZI —

Acest shake reprezintă o modalitate excelentă de a consuma alimentele verzi de care ai nevoie fără a-ți face o salată. În acest fel, vei consuma suficiente fibre alimentare pentru întreaga zi, fără a fi nevoit să guști propriu-zis legumele!

- | | |
|--|---|
| 1 banană decojită | 1 lingură rădăcină măcinată de maca |
| 1 fruct copt de mango, decojit și tăiat | 1 linguriță nectar de agave |
| 2 frunze de varză kale sau 1 ceașcă spanac | 1 ceașcă apă de nucă de cocos thailandeză |
| 1 lingură spirulină sau alte superalimente verzi | ½ ceașcă gheață |

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu felii de banană. Poți lua de asemenea shake-ul cu tine, într-un termos, dacă trebuie să pleci la drum.



— SHAKE PASIUNEA RODIILOR —

Rodiile sunt extrem de bogate în antioxidanți, iar această băutură combină acest aliment extrem de concentrat în substanțe nutritive de valoare cu fructul dulce de mango. Rezultatul este un shake hidratant și regenerativ, care îți va satisface fiecare celulă a corpului.

1 ceașcă semințe de rodie sau ½ ceașcă suc de rodii
1 nucă de cocos thailandeză crudă (apă și pulpă)
1 linguriță polen (opțional; poate fi înlocuit cu macă măcinată sau cu mesquite măcinat)

1 fruct de mango, curățat de coajă și tăiat
1 lingură nectar de agave
1 ceașcă gheață

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu granola și cu felii de banană.

— UN SHAKE PENTRU ECHILIBRU —

Starea de echilibru poate fi uneori greu de atins în această viață stresantă, în care avem din ce în ce mai multe lucruri de făcut. Această rețetă conferă rapid o stare de echilibru intern, care se poate reflecta apoi și în viața exterioară. În mod evident, shake-ul folosește superalimente, din care unele sunt plante medicinale din China, cu efecte de echilibrare psihică.

½ mango	½ ceașcă lapte din nuci sau alune
½ banană decojită (răcită înainte)	(vezi rețetele de la pagina 17)
½ ceașcă spanac	2 linguri semințe de cânepă
½ ceașcă gheață	
1 pachet de juva (poate fi înlocuit cu 1 linguriță Superalimente Verzi sau de E ₃ Live, 1 linguriță ciuperci reishi, 2 linguri tocotrienoli și 1 lingură rădăcină de maca măcinată)	

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu semințe de cânepă și o felie de banană.

— SHAKE DANSUL CURCUBEULUI —

Această rețetă este foarte distractivă și conferă o energie luminoasă și fericită, care te poate ajuta să treci de orice moment dificil.

1 banană coaptă decojită	4 linguri boabe de cacao măcinate
2 frunze varză kale	1 lingură rădăcină de maca măcinată
½ ceașcă lapte din semințe de cânepă	1 linguriță extras de vanilie sau 1 baton de vanilie
1 fruct copt de mango	1 lingură pudră de ceai verde
sau 1 ceașcă ananas tăiat cubulețe	

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar înalt, garnisit cu fructe tăvălite prin semințe de cânepă. Poftă bună!

— SHAKE SUPREM CU CIOCOLATĂ —

Cacaoa crudă este foarte bogată în magneziu și în alte substanțe care stimulează creativitatea. Acest shake din superalimente este ideal pentru amplificarea potențialului creator al minții, dar este și un stimulator natural al vitalității. Iar partea cea mai frumoasă este că rețeta este echilibrată prin adaosul de alimente verzi, extrem de bogate în substanțe nutritive.

1 banană sau 1 avocado, coapte și decojite	2 linguri semințe de cânepă
1 nucă de cocos thailandeză crudă (apă și pulpa)	2 linguri nectar de agave
2 linguri cacao măcinată	1 lingură scorțișoară
1 lingură rădăcină de maca măcinată	1 lingură Superalimente Verzi sau spirulină
1 linguriță extras de vanilie sau 1 baton de vanilie	½ ceașcă gheață

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pahar garnisit cu Sos de Ciocolată (vezi pagina 134) sau cu scorțișoară proaspătă și cu un baton de scorțișoară!

— SHAKE ENERGIE ZEN —

Această băutură stimulează considerabil energia și vitalitatea de-a lungul zilei. Rădăcina de maca, cu lanțul său complet de aminoacizi, este ideală pentru consum, furnizând rapid energie. Matcha este un ceai verde nerafinat și neprăjit, folosit în cultura asiatică pentru proprietățile sale anti-îmbătrânire. Combinația dintre cele două ingrediente îți va trezi luciditatea și îți va amplifica frecvența de vibrație.

1 banană coaptă și decojită	2 frunze varză kale sau ½ ceașcă spanac
1 ceașcă Lapte de Migdale (vezi pagina 17)	2 linguri nectar de agave
1 lingură unt de migdale	1 linguriță esență de vanilie sau 1 păstaie de vanilie
1 lingură rădăcină de maca măcinată	1 linguriță scorțișoară
1 lingură ceai verde matcha	½ ceașcă gheață

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Toarnă shake-ul într-un recipient care ține rece (termos) și savurează energia de-a lungul întregii zile!



Capitolul 2

Super-Salate

Super-salatele sunt esențiale pentru un mod de viață sănătos. Noi consumăm cel puțin una pe zi.

Ce anume transformă o salată într-o super-salată? De bună seamă, ingredientele! Dacă treci la dieta bazată pe crudități și pe alimente vii, una din cele mai importante chei ale succesului constă în consumul a cel puțin 70% fructe și legume proaspete, iar salatele reprezintă una din modalitățile ideale de a face acest lucru!

La restaurantul 118°, toate salatele noastre sunt însoțite de dressinguri savuroase și conțin o mare varietate de fructe și legume colorate, alimente verzi și, desigur... iubire! Îți dorim să savurezi următoarele rețete de salate împreună cu familia și cu prietenii. Salatele reprezintă o masă perfectă și o ocazie ideală pentru a încerca noile legume de sezon de la piața ta locală.

Cumpărarea salatelor verzi

Salatele verzi sunt ideale numai atunci când sunt organice și cultivate local. Ele sunt pline de proteine, clorofilă, vitamine și minerale. Atunci când te duci la piață, verifică întotdeauna oferta locală de salate. Alege ori de câte ori poți varietăți noi, pe care nu le-ai mai încercat. Iată câteva dintre cele pe care merită să nu le ratezi:

- **Salate organice amestecate:** cunoscute și sub numele de salate de primăvară.
- **Spanac:** celebrul aliment savurat de Popeye, este extrem de bogat în fier, proteine și luteină. Este un aliment recomandat pentru refacerea țesuturilor conjunctive și a mușchilor, dar și pentru organism în ansamblul lui.
- **Frunzele de muștar:** au un gust picant care se asortează de minune cu cel de avocado sau castravete. Se recomandă îndeosebi pentru detoxifiere.
- **Lacinato și alte varietăți de kale:** varza kale reprezintă una dintre cele mai bune alternative, fiind bogată în clorofilă, vitaminele K și C, calciu și alte substanțe nutritive.
- **Arugula:** acest tip de salată verde are un gust pronunțat și merge de minune în amestec cu altele, cum ar fi varietatea Romaine.
- **Collard:** merge de minune pentru rulade, întrucât are frunzele suficient de mari. Este foarte bună marinată în ulei de măsline cu usturoi.
- **Salata elvețiană:** crește într-o varietate de culori, cele mai deschise fiind și cele mai dulci. Reprezintă o sursă foarte bogată de fibre.
- **Semințe încolțite:** încearcă semințele de floarea soarelui, dar și lăstarii de ceapă sau de broccoli, ori de orice alte legume. Lăstarii și semințele încolțite au un gust bogat și sunt pline de proteine, de vitamine și de minerale, stimulând fantastic vitalitatea!
- **Frunzoarele verzi aromate:** cum ar fi busuiocul, coriandrul și menta, sunt ideale pentru a fi adăugate la orice salată sau ca garnituri.
- **Romaine hearts:** această specie de salată este extrem de crudă și are ea însăși nenumărate varietăți.
- **Salata (varza) chinezească:** este foarte crudă și are frunzele mari, putând fi folosită pentru taco și alte alimente rulate.



Salate

Ingrediente marcate cu un asterisc (*) în rețetele care urmează necesită o preparare anterioară.

— SALATĂ DE VARĂ DIN FRUCTE DE PĂDURE —

Această salată conține mure și zmeură, salate verzi mixate și un dressing, luând prin surprindere orice consumator și fiind una din favoritele clienților de la restaurantul 118°. Fructele de pădure se coc în lunile de vară și pot fi culese direct din grădină (cine le cultivă).

SALATĂ:

8 cești mix de salate proaspete
500 g mure

1 avocado copt
2 cești zmeură

DRESSING PENTRU SALATĂ:

¼ ceașcă zmeură
1 ceașcă semințe de pin (înmuiate în apă 4-6 ore)
¼ ceașcă zeamă de lămâie

½ ceașcă apă de nucă de cocos thailandeză crudă
1 lingură nectar de agave
1 linguriță sare himalayană

Pregătirea dressingului:

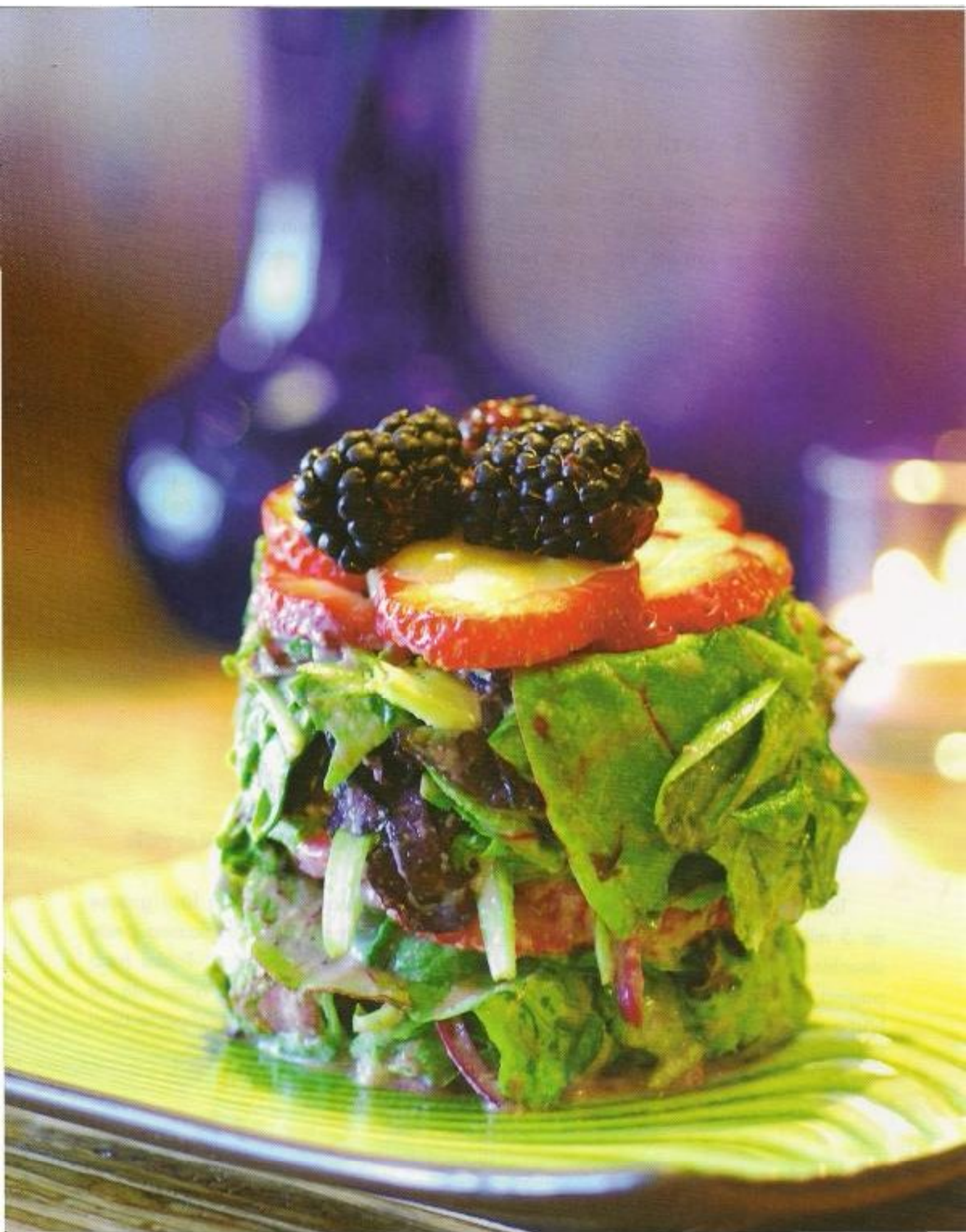
Spală și usucă semințele de pin. Macină toate ingredientele într-un blender de mare putere, apoi lasă amestecul la rece (ține până la o săptămână în frigider).

Ingredientele permit obținerea unei cești și jumătate de dressing.

Pregătirea salatei:

Începe prin a tăia zmeura în felii subțiri. Amestecă într-un bol de salată frunzele verzi, murele (păstrează câteva pentru decorare), fructul de avocado și o ceașcă de dressing. Freacă salata manual, astfel încât murele să se strivească și să se amestece bine cu restul ingredientelor. Așează într-o formă circulară cu capac un strat subțire de zmeură, apoi unul gros de salată și din nou unul subțire de zmeură și unul gros de salată. Comprimă ferm amestecul, apoi inversează forma și scoate-l din ea. Garnisește salata cu mure întregi și cu restul de dressing.

Cantitățile sunt pentru 4 porții de salată.



— SALATĂ DE SMOCHINE CU SCORTIȘOARĂ —

Smochinele sunt una dintre cele mai bune surse de proteine vegetale. De aceea, această salată este sățioasă și poate constitui un fel de mâncare în sine. Cele mai bune sunt smochinele proaspete, dar salata poate fi făcută inclusiv cu smochine deshidratate înmuiate în apă.

SALATĂ:

6 cești salată romaine crudă	1 ½ cești Smochine cu Scortişoară (vezi mai jos modul de preparare)
2 cești Dressing Cezar	8 Smochine cu Brânză Tahini (vezi pagina următoare)

Combină într-un vas mare de salată Smochinele cu Scortişoară, frunzele de romaine și dressingul. Amestecă bine. Așează apoi salata pe o farfurie plată și plasează deasupra două cupe de smochine cu brânză tahini per porție. Garnisește cu jumătăți de smochine proaspete și stropește totul cu dressing.

Cantitățile indicate sunt pentru patru porții de salată.

Sugestie: dacă folosești smochine deshidratate, înmoaie-le în apă timp de cel puțin 3 ore. Apa rămasă poate fi folosită apoi pentru dressing, în locul sucului de mere.

— SMOCHINE CU SCORTIȘOARĂ —

2 cești smochine proaspete	2 lingurițe scortişoară
4 linguri nectar de agave	1 praf de sare himalayană
1 linguriță ulei de măsline extravirgin	2 lingurițe esență de vanilie sau 1 păstaie de vanilie

Taie cu atenție codițele smochinelor. Taie smochinele pe lungime în fâșii groase de 5 milimetri. Amestecă într-un blender celelalte ingrediente. Toarnă glazura peste smochine. Păstrează 8 fâșii de smochine pentru Smochinele de Brânză Tahini (vezi pagina următoare). Plasează smochinele în aparatul de deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește și deshidratează-le timp de 4 ore la 46°C. Dezlipește apoi hârtia și folosește smochinele la salată. Sunt mai bune calde.

— **SMOCHINE**
CU BRÂNZĂ TAHINI —

8 felii de smochine (păstrate de la rețeta anterioară)

4 linguri brânză tahini²⁰
(vezi pagina 81)

Plasează feliile de smochine pe o hârtie de uscare care nu lipește și presară peste fiecare din ele câte o jumătate de linguriță de brânză tahini. Plasează smochinele în aparatul de deshidratare și deshidratează-le timp de 4 ore la 46°C (împreună cu Smochinele cu Scortişoară).

²⁰ Tahini („tehina” în arabă, „thina” în ebraică, „tahin” în turcă, franceză, olandeză și daneză) este o pastă preparată din semințe de susan măcinate. Este un ingredient extrem de important în prepararea hummusului și a altor mâncăruri din Orientul Mijlociu. (n. tr.)



— SALATĂ TACO²¹ —

Olé! Această salată îți va desfăta literalmente papilele gustative cu dressingul ei cu coriandru și chipotle²² și cu minunata combinație de legume latine. Pepitas, sau semințele de dovleac, sunt foarte bogate în magneziu și reprezintă o sursă excelentă de acizi grași nesaturați. Poți folosi această salată ca un antreu.

SALATĂ:

8 cești frunze de salată romaine roșie	1 avocado mare
1 ceașcă porumb	2 morcovi rași
3 cești Legume Latine marinate (pagina 44)	¼ ceașcă sos Rojo Salsa,
½ ceașcă Pepitas Picante, pentru garnitură*	pentru garnitură (pagina 100)
(vezi pagina următoare pentru metoda de preparare)	

DRESSING PENTRU SALATĂ:

115 g ulei de măsline extravirgin presat la rece	1 linguriță nectar de agave
115 g zeamă de lămâie	1 ardei chipotle uscat
115 g apă de nucă de cocos thailandeză crudă	½ ceașcă coriandru
1 ceașcă semințe de pin (înmuiate în apă timp de 4-6 ore)	1 cățel de usturoi
1 roșie	1 lingură chili negru măcinat
½ ardei gras roșu	1 linguriță sare himalayană

Pregătirea dressingului:

Spală și usucă semințele de pin. Macină toate ingredientele într-un blender de mare putere, apoi lasă amestecul la rece (ține până la o săptămână în frigider).

Ingredientele permit obținerea a două cești de dressing.

Pregătirea salatei:

Pune legumele, salata și fructul de avocado într-un bol mare de salată. Amestecă-le bine cu dressingul. Presară deasupra semințe de dovleac și servește salata. Pentru o servire de efect, plasează salata în coaja golită de miez a fructului de avocado.

les patru porții de salată.

²¹ Fel de mâncare mexican tradițional. Constă dintr-o tortilla [pâine libaneză] din grâu sau din mălai umplută cu diverse umpluturi. [n. tr.]

²² Varietate de chili. [n. tr.]

— PEPITAS PICANTE —

2 cești pepitas crude (înmuiate în apă timp de două ore)
1/8 ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece
1 roșie
1 ardei gras roșu
1 cățel de usturoi

1 lingură chili măcinat
1 lingură nectar de agave
2 linguri alge roșii
1 linguriță sare de mare
1 linguriță piper cayenne

Spală și usucă semințele de dovleac. Macină toate ingredientele (mai puțin semințele) într-un blender de mare putere, apoi toarnă amestecul rezultat peste pepitas. Plasează-l apoi pe o hârtie care nu se lipește și usucă preparatul în mașina de deshidratare timp de 12 ore, la 45°C.



— SALATĂ CEZAR —

Salata Cezar este unul din preparatele cele mai bine vândute la restaurantul 118°! Rețeta nu este identică cu cea originală, fiind mai bogată în substanțe nutritive de mare valoare, inclusiv în vitamina B și în fier.

6 cești salată romaine crudă

1 avocado mare, feliat

3 linguri capere

$\frac{1}{8}$ ceașcă alge roșii tăiate

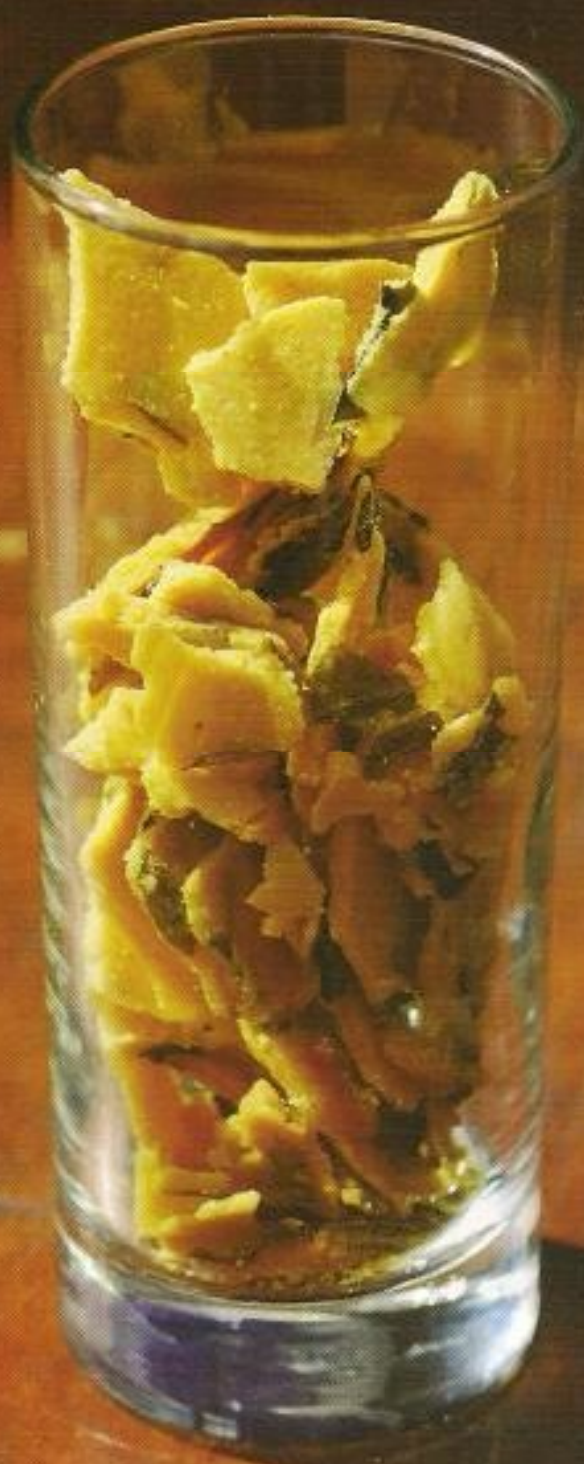
$\frac{1}{8}$ ceașcă Brânză cu Busuioc, pentru garnitură* (vezi pagina 36 pentru metoda de preparare)

2 cești Dressing Cezar (pagina 90)

Combină frunzele de salată, fructul de avocado, algele și caperele într-un bol mare de salată. Amestecă bine cu dressingul, până când acesta se pătrunde cu ingredientele. Garnisește cu Brânză cu Busuioc și servește felul ca antreu.

les patru porții de salată.





— BRÂNZĂ CU BUSUIOC —

- 4 cești semințe de pin
- 2 cești busuioc proaspăt, bine mărunțit
- $\frac{1}{8}$ ceașcă zeamă de lămâie
- 1 ceașcă apă
- 4 căței de usturoi
- 1 linguriță sare himalayană
- 1 roșie

Macină toate ingredientele (cu excepția busuiocului) într-un blender de mare putere. În final, adaugă busuiocul mărunțit. Amestecă bine. Plasează această amestec în două tăvițe pentru deshidratare cu o adâncime de 4 mm. Usucă preparatul timp de 12 ore, la 43°C. În final, împarte-l în bucăți de mărimea dorită sau mărunțește-l. Brânza poate fi păstrată timp de două săptămâni într-un recipient ermetic închis și este foarte bună la supe, salate și pizza! les două tăvițe.

— O SALATĂ VERDE SUPERBĂ —

Această salată este plină de clorofilă, oligoelemente, proteine, fier și vitaminele din gama B. Este minunată și trebuie să facă obligatoriu parte integrantă din dieta ta săptămânală, întrucât conferă un spor de energie.

SALATĂ:

- ½ cotor de varză kale
- 2 cești frunze de spanac sau alte salate verzi mărunțite
- 1 ceașcă semințe de muștar pisate
- ½ ceașcă alune sau nuci (de orice fel)
- 1 avocado mare
- ½ ceașcă măsline negre uscate la soare
- ½ castravete mare, tăiat în rondelle cu o grosime de 5 mm
- ½ ceașcă alge roșii uscate

Dressing pentru salată:

- 115 g ulei din semințe de în
- 115 g zeamă de lămâie
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură alge roșii
- 1 lingură sare de mare
- 1 praf de piper cayenne
- 1 linguriță pastă miso²³ (opțional)

Pregătirea dressingului:

Macină toate ingredientele într-un blender de mare putere, apoi lasă amestecul la rece (ține până la 10 zile în frigider).

Ingredientele permit obținerea unei cești de dressing.

Pregătirea salatei:

Mărunțește bine varza kale și pisează semințele de muștar într-un bol mare de salată. Amestecă-le bine cu dressingul, până când se pătrund. Adaugă ingredientele rămase. Poți servi salata direct din bol!

lese o porție de salată.

²³ Pastă din boabe de soia, folosită îndeosebi în bucătăria tradițională japoneză la supe și pentru aromatizare.

— SALATĂ CU SHIITAKE —

Ciupercile shiitake sunt folosite de foarte mulți ani în țările asiatice pentru îmbunătățirea stării de sănătate. În salata noastră ele reprezintă o sursă vitală de minerale și proteine. Un alt ingredient cheie sunt ciupercile enoki, care stimulează sistemul imunitar și au efecte antivirale.

Această salată se prepară rapid și este ușor de făcut, mergând de minune alături de paste noastre numite Infuzie Asiatică, cu Ruladele Thaiandeze de Primăvară și cu Conurile cu Curry.

SALATĂ:

6 cești salate verzi amestecate
1 ceașcă ciuperci enoki, bine spălate
6 ciuperci mari shiitake, bine spălate
1/8 ceașcă coriandru proaspăt mărunțit

1 castravete tăiat julienne
1/4 ceașcă ceapă verde, mărunțită
2 fructe mari de avocado, feliate

DRESSING PENTRU SALATĂ:

230 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
115 g zeamă de lămâie
1 lingură pastă miso
1 linguriță semințe de muștar pisate

1 cățel de usturoi
1 linguriță nectar de agave
1 praf de piper cayenne
2,5 centimetri ceapă verde

Pregătirea dressingului:

Macină toate ingredientele într-un blender de mare putere, apoi lasă amestecul la rece (ține până la 10 zile în frigider).

Ingredientele permit obținerea a două cești de dressing.

Pregătirea salatei:

Taie ciupercile shiitake în fâșii cu o grosime de 5 mm. Adaugă două linguri de dressing și amestecă bine, astfel încât ciupercile să se pătrundă. Adaugă restul ingredientelor și amestecă bine. Împarte salata astfel obținută în patru părți egale și presară fiecare porție cu ciuperci enoki. Garnisește cu coriandru și cu ceapă verde, pentru a-i conferi un gust și mai picant!

les patru porții de salată.



— SALATĂ SWEET PESTO —

Această salată dulce și cremoasă este plină de savoare și desfată papilele gustative. Merge cu orice mâncare italiană, dar și ca fel de mâncare în sine. Măslinile reprezintă o sursă de acizi grași esențiali și stimulează digestia.

SALATĂ:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 8 cești salată verde (din orice varietate),
spanac sau frunze de salată romaine | 4 linguri capere
½ ceașcă măslină |
| 1 ceașcă roșii cherry tăiate în două | |
| ½ ceașcă Roșii Crocante, pentru garnitură* (vezi pagina următoare pentru metoda de preparare) | |

DRESSING PENTRU SALATĂ:

- | | |
|--|--------------------------|
| 2 cești ulei de măsline extravirgin presat la rece | 3 căței de usturoi |
| 1 ceașcă busuioc mărunțit | ¼ ceașcă zeamă de lămâie |
| ½ ceașcă fistic (înmuat în apă timp de patru ore) | 1 linguriță sare de mare |
| 2 linguri nectar de agave | |

Pregătirea dressingului:

Spală și usucă fisticul. Amestecă mai întâi uleiul de măsline, usturoiul și busuiocul într-un blender, pentru a obține o emulsie verde; apoi adaugă fisticul înmuat, nectarul de agave, lămâia și sarea. Amestecă totul bine până când dressingul devine cremos. Îl poți folosi imediat sau îl poți lăsa la rece (ține până la 10 zile în frigider). Nu uita însă că uleiul de măsline devine mai gros dacă este ținut la rece. De aceea, înainte de folosire, ar fi bine să lași dressingul la temperatura camerei timp de un sfert de oră.

Ingredientele permit obținerea unei cești și jumătate de dressing.

Pregătirea salatei:

Combină salata, caperele, roșiile înjumătățite și măslinile într-un bol mare de salată. Amestecă-le bine cu dressingul (circa o ceașcă), până când se pătrund. Garnisește salata cu Roșii Crocante!

les patru porții de salată.

— ROȘII CROCANTE —

8 roșii spălate

¼ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece

3 linguri nectar de agave

1 căfel de usturoi

1 praf de piper cayenne

1 linguriță sare de mare

2 linguri condimente italiene²⁴

Taie roșiile în felii cu o grosime de 5 mm. Amestecă într-un blender uleiul, nectarul de agave, usturoiul, sarea și piperul, până când se omogenizează. Combină într-un bol mare de salată roșiile feliate cu lichidul rezultat și presară pe deasupra puțină sare (în plus). Învelește amestecul în hârtie care nu se lipește și introdu-l (bine presat cu mâinile) în mașina de deshidratare. Lasă-l aici timp de 12 ore la 46°C, până când devine crocant. Dacă este bine uscată, această garnitură ține până la 12 zile în recipiente ermetice închise. Poate fi folosită la salate, la pizza, și nu numai.

²⁴ Condimente italiene: reprezintă versiunea italiană a mai celebrelor Herbes de Provence și constau, de obicei, din busuioc, oregano, rozmarin, cimbru de cultură, salvie, măghiran, fulgi de ardei iute și cimbru de grădină. Este un amestec extrem de versatil și se poate utiliza într-o mare varietate de rețete. Ingredientele pentru pregătirea acestui amestec sunt: 2 lingurițe de busuioc uscat, 2 lingurițe de măghiran uscat, 2 lingurițe de oregano uscat, 1 linguriță de salvie uscată, 1 linguriță de rozmarin uscat, 1 linguriță de fulgi de ardei iute, 1 linguriță de cimbru de cultură și 2 lingurițe de cimbru de grădină. (n. tr.)



Capitolul 3

Legume marinate

Marinarea este o metodă rapidă și ușoară de a schimba textura legumelor și de a le îmbogăți savoarea. Iarna, aceste legume pot fi scoase direct din aparatul de deshidratare și consumate ca atare, pentru a încălzi corpul.

Tehnica elementară de marinare a legumelor este foarte simplă și constă din patru etape ușoare:

1. Alege o legumă (dovlecei, ardei gras, ciuperci, ceapă, roșii vinete etc.). Legumele cele mai ușor de marinat sunt cele făinoase și absorb cu ușurință marinata uleioasă. De pildă, în această categorie intră dovleceii.

2. Pregătește legumele spălându-le bine și tăindu-le în felii subțiri, de 2,5 - 5 mm grosime

3. Creează o marinată. Spre exemplu, poți amesteca 250 g de ulei de măsline cu doi căței de usturoi și vei obține astfel o marinată rapidă de usturoi. În secțiunea care urmează vei găsi câteva rețete rapide și ușoare de marinate, care merg de minune cu legumele deshidratate, cărora le îmbogățesc fantastic gustul!

4. Deshidratează legumele. Acestea trebuie uscate doar atât de mult cât să li se înmoaie textura, astfel încât să se imbibe cu marinata, dar fără a-și pierde conținutul de apă. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să tapetezi o tăviță pentru deshidratare cu hârtie care nu se lipește (n. tr. similară cu hârtia de copt) și să așezi legumele într-un strat subțire, de circa 1 centimetru.

Majoritatea legumelor au nevoie de circa 2 ore pentru a căpăta textura și gustul ideale. Cu cât sunt ținute mai mult timp în aparatul de deshidratare, cu atât mai intensă devine savoarea marinatei și cu atât mai uscată devine textura lor.

Legume Marinate

Folosește secțiunea precedentă ca ghid pentru toate rețetele de legume marinate din această carte. Iată câteva din cele mai frecvent folosite amestecuri folosite la restaurantul 118°:

— LEGUME LATINE —

2 dovlecei medii (ori zucchini, ori galbeni)	1 cățel de usturoi
2 ardei grași roșii	1 linguriță nectar de agave
1 ciupercă portobello	1 linguriță sare de mare sau de Himalaya
250 g ulei de măsline extravirgin presat la rece	2 linguri chili măcinat

Taie toate legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul și mirodeniile și prepară astfel o marinată rapidă (se face în câteva secunde). Toarnă marinata peste legume și așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore.

Rezultă 4 cești.



— **LEGUME ITALIENE** —

- 3 dovlecei medii (ori zucchini, ori galbeni)
- 2 ciuperci portobello
- 250 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 2 linguri condimente italiene de sezon sau ½ ceașcă busuioc proaspăt
- 1 câțel de usturoi
- 1 linguriță sare de mare sau de Himalaya

Taie toate legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul și mirodeniile și prepară astfel o marinată rapidă. Toarnă marinata peste legume și așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cești.

— **LEGUME BBQ²⁵** —

- 2 dovlecei medii (ori zucchini, ori galbeni)
- 3 ardei grași roșii
- 3 roșii
- ½ vânăță mare
- 1 ciupercă portobello
- 250 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 2 linguri chili măcinat
- 1 câțel de usturoi
- 1 ceapă verde (numai partea albă)
- 1 linguriță nectar de agave
- 1 linguriță sare de mare sau de Himalaya
- 1 praf piper cayenne

Taie toate legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul, una din roșii, ardeiul iute și mirodeniile și prepară astfel o marinată rapidă. Toarnă marinata peste legumele rămase și așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cești.

²⁵ Prescurtare de la barbeque (celebrul grătar în aer liber american). (n. tr.)

— LEGUME DULCI —

2 dovlecei medii (ori zucchini, ori galbeni)	2 lingurițe nectar de agave
2 ardei grași roșii sau 2 roșii	1 ceapă de arpagic
1 porumb	1 cățel de usturoi
1 ceapă	1 linguriță sare de mare sau de Himalaya
250 g ulei de măsline extravirgin presat la rece	

Taie toate legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul, arpagicul și mirodeniile și prepară astfel o marinată rapidă. Toarnă marinata peste legume și așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cești.

— LEGUME CU CURRY —

2 dovlecei medii (ori zucchini, ori galbeni)	2 linguri curry galben măcinat
2 ciuperci shiitake	1 linguriță nectar de agave
1 ardei gras galben	1 cățel de usturoi
250 g ulei de măsline extravirgin presat la rece	1 linguriță sare de mare sau de Himalaya

Taie toate legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul, arpagicul și mirodeniile și prepară astfel o marinată rapidă. Toarnă marinata peste legume și așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cești.

— DOVLECEI PICANȚI SPANIOLI —

2 dovlecei zucchini sau galbeni medii, tăiați felii subțiri	1 lingură piper cayenne
2 linguri chili măcinat	1 linguriță sare de mare

Combină ingredientele într-un bol mare de salată și amestecă-le bine, până se pătrund. Așează amestecul în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 2-3 cești.



Capitolul 4

Gustări

Gustările pot fi savurate cu plăcere în timpul zilei, împreună cu familia sau cu prietenii, și reprezintă mici plăceri personale. Ele pot fi foarte variate și pot fi combinate pe mai multe platouri, pe aceeași masă.

Rețetele care urmează își propun să ademenească un număr cât mai mare de oameni către bucătăria vie, fiind extrem de savuroase. Aromele și texturile lor satisfac orice gusturi, dar marele lor secret rămâne aranjarea pe platou.

Carpaccio

Carpaccio este o modalitate minunată de a te bucura de legumele proaspete fără a le distruge savoarea sau textura. Este un fel de mâncare ușor, care se recomandă primăvara și vara. Cele două rețete de carpaccio care urmează sunt pe gustul tuturor.

— CARPACCIO CU VINETE —

- 1 vânăță mare
- 2 cești ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură oțet balsamic învechit
- 1 linguriță sare himalayană
- 1 ceașcă busuioc mărunțit

Taie capetele vinetei și aruncă-le. Taie apoi vânăta pe lungime în două, iar apoi transversal în felii de circa 3-4 mm. Plasează bucățile de vinete într-un bol mediu de salată. Combină într-un blender uleiul de măsline și sarea. Rezultă astfel un ulei cu gust de usturoi. Toarnă apoi acest ulei peste vinete și lasă-le să se pătrundă cu el.

Așează vinetele astfel preparate în două tăvițe pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește și deshidratează-le la 40°C timp de 2 ore până când devin moi și suculente. În final, așează feliile de vinete într-o manieră artistică și stropește-le cu oțet balsamic, apoi presară deasupra lor busuiocul mărunțit. Poftă bună!

Rezultă 6 porții.



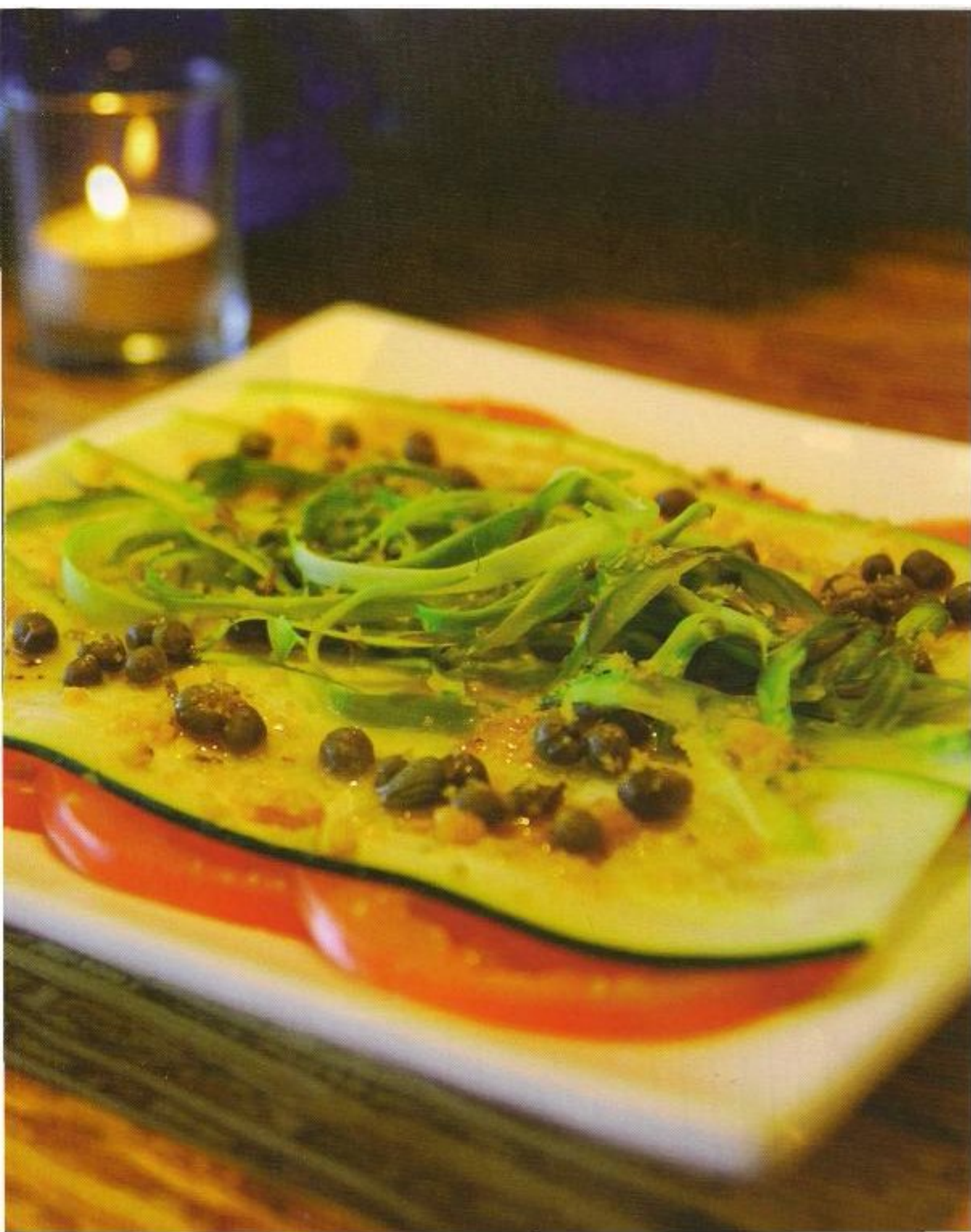
— **CARPACCIO CU DOVLECEL ȘI SPARANGHEL,
ȘI CU BRÂNZĂ CU BUSUIOC** —

2 dovlecei zucchini medii
6 tulpini de sparanghel
¼ ceașcă capere
2 roșii
¼ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece
1 praf de sare de mare
Brânză cu Busuioc, pentru garnitură (vezi pagina 36)

Taie dovleceii și roșiile în felii de circa 3-4 mm. Curăța de coajă sparanghelul. Amestecă într-un vas uleiul de măsline cu sarea. Toarnă acest ulei peste roșii și peste dovlecei și înmoaie tulpinile de sparanghel în ceea ce a rămas.

Așează roșiile într-un strat pe fundul unui platou. Peste ele așează feliile de dovlecel. Presară deasupra caperele, amestecul de sparanghel, iar apoi brânza cu busuioc.

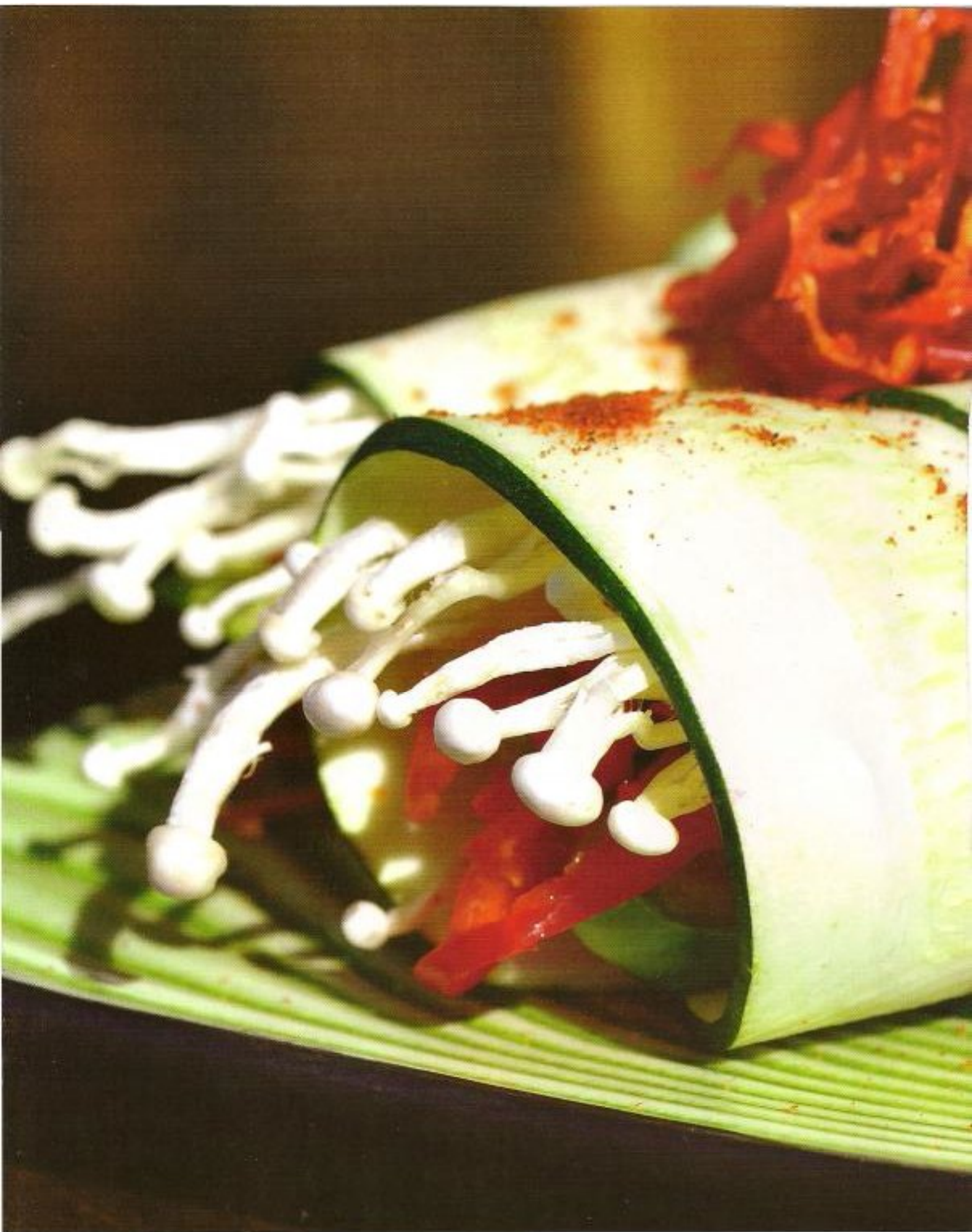
Rezultă 4 porții.



Rulade și umpluturi asortate







— RULADE NUMI —

Într-o dimineață de vară fierbinte, mă afluam (eu, Jenny) în bucătărie și îmi doream un antreu crocant, dar plin de energie. Am preparat atunci o ruladă, creând apoi o întreagă varietate de rețete pornind de la ea, care au avut un succes nebun la restaurantul meu. Aceste produse sunt extrem de ușor de preparat și nu durează mai mult de zece minute.

RULADA:

2 dovlecei zucchini

UMPLUTURA:

1 avocado copt (tăiat în lungime, apoi în 8 felii per jumătate)

1 ardei gras roșu (tăiat foarte subțire în lungime)

1 ½ sfeclă sau morcov ras

1 roșie (tăiată în felii subțiri)

1 ceașcă frunze de spanac proaspete

4 cepe verzi

¼ ceașcă Brânză cu Chipotle (vezi pagina 83)

Taie capetele dovleceilor. Taie-i apoi în lungime, în felii de 2-3 mm. Așează pe o placă de lemn 3 felii de dovlecel una lângă alta, suprapunându-le marginile. Așează la mijloc umplutura de legume, începând cu spanacul, apoi morcovii sau sfecla, roșia, ardeiul, avocado-ul și ceapa verde. La sfârșit, adaugă 3 linguri de Brânză cu Chipotle per porție. Rulează frumos dovlecelul în jurul legumelor și presară deasupra condimente italiene uscate sau piper de cayenne (în funcție de preferință). Poftă bună!

Rezultă 6 porții.

— CIUPERCI UMLUTE —

Iamii! Pentru această rețetă pot fi folosite fie ciuperci cremi, fie shiitake, la fel de delicioase. Ciupercile reprezintă o sursă unică de proteine și au o textură minunată, savurată îndeosebi de cei care trec pentru prima dată la bucătăria vie.

CIUPERCI:

- 16 ciuperci shiitake sau cremi, bine spălate
- 4 linguri de ulei de măsline extravirgin presat la rece

UMLUTURĂ:

- 2 cești fistic (înmuat în apă timp de 4 ore)
- 1 ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 1 ceașcă busuioc
- 5 căței de usturoi
- 1 linguriță sare himalayană

TOPPING:

- ½ ceașcă roșii cherry, tăiate în patru

Așează ciupercile într-un vas mediu și amestecă-le cu 4 linguri de ulei de măsline extravirgin presat la rece, până când se pătrund bine. Scurge și usucă fisticul. Combină într-un blender de mare putere uleiul de măsline, busuiocul, usturoiul și sarea. Amestecă ingredientele până când se transformă într-un fel de piure fin de culoare verde închis. La final adaugă fisticul în blender și continuă să amesteci ingredientele până când capătă o textură cremoasă.

Umple pălăriile ciupercilor cu această umplutură și așează-le în tăvița pentru deshidratare, pe o hârtie care nu se lipește. Așează deasupra bucățile de roșii cherry, apoi deshidratează mâncarea la 40°C timp de 4 ore. Cu cât vei lăsa mai mult timp ciupercile în aparatul de deshidratare, cu atât mai moi vor deveni și cu atât mai intensă va fi savoarea lor, la care se adaugă și cea a usturoiului. Mâncarea poate fi ținută mult timp la frigider, după care poate fi reîncălzită în aparatul de deshidratare pentru a-și recăpăta savoarea.

Rezultă 8 porții.



— **RULADE CU SUSHI SHIITAKE** —

Această rețetă este ușoară și rapidă, putând fi preparată în orice moment al zilei. Conferă energie, dar este suficient de delicată pentru a putea fi servită la o petrecere. Aceste rulade cu sushi pot fi preparate dintr-o foaie de nori²⁶ sau din Foi din Nuci de Cocos Thailandeze (vezi pagina 94), în funcție de preferință.

OREZ PIGNOLIA²⁷:

2 cești semințe de pin (înmuiate în apă timp de 2 ore)	2 lingurițe zeamă de lămâie
2 căței de usturoi	1 lingură miso
1 linguriță sare himalayană	

UMPLUTURĂ CU LEGUME:

2 castraveți tăiați julienne	4 cepe verzi mărunțite
1 ceașcă morcovi rași	2 fructe coapte de avocado, tăiate în bucăți
2 cești ciuperci shiitake tăiate felii subțiri	1 ceașcă Dressing Miso (pagina 87)
1 ceașcă usturoi încolțit	

GARNITURĂ:

1 ceașcă Brânză Dulce (pagina 82)	Zeama de la 1 lămâie
-----------------------------------	----------------------

Spală și usucă semințele de pin. Macină-le într-o râșniță până când capătă textura unui orez lipicios (amestecul poate fi ținut timp de 5 zile la frigider).

Așează pe o placă de lemn 4 foi de nori sau 4 sferturi de Foi din Nuci de Cocos Thailandeze și așează peste ele orezul. Amestecă într-un vas ciupercile shiitake cu Dressingul Miso până când se pătrund bine. Așează ciupercile și celelalte legume în straturi peste foi, apoi rulează foile. Umezește-ți degetele și lipește marginile ruladelor. Taie-le apoi în diagonală.

Pentru garnitură, amestecă Brânza Dulce cu zeamă de lămâie și așează-o într-o ceașcă. Opțional, poți adăuga 1 linguriță de piper cayenne.

Rezultă 8 porții.

²⁶ Alge roșii, folosite îndeosebi în Japonia. (n. tr.)

²⁷ Face parte din categoria semințelor de pin. (n. tr.)





— RULADE THAILANDEZE DE PRIMĂVARĂ —

Aceste rulade de primăvară sunt bestselleruri la restaurantul 118°, dimineață, la prânz și seara. Dulceața foi se combină cu legumele crocante și delicate, rezultând o savoare unică. Pot fi servite în orice anotimp.

FOAIE:

1 Foaie din Nucă de Cocos Thaiandeză (vezi pagina 94)

UMPLUTURĂ:

1 ceașcă morcovi rași (pe răzătoarea mare)
2 ardei grași roșii tăiați pe lungime în felii subțiri
1 ceașcă papaya verde ras mare
2 fructe coapte de avocado
1 pachet ciuperci enoki
1 castravete tăiat julienne
1 dovlecel tăiat julienne

Sos:

1 ceașcă Sos din Lămâie Verde și Avocado (pagina 91), Brânză Dulce (pagina 82)
sau Piure din Ardei Gras Roșu (pagina 87)

Taie o Foaie din Nucă de Cocos Thaiandeză în jumătate, pe lungime, apoi taie fiecare jumătate în 3 părți egale. Vei obține astfel 6 foi de ruladă. Așează foile pe o placă mare din lemn. Așează pe ele legumele, în straturi succesive, până când obții o umplutură groasă de aproximativ 5 cm. Rulează strâns foile și așează-le pe un platou. Servește-le cu garnitură.

Rezultă 6 porții.

— RULADE CU PESTO²⁸ —

Aceste rulade se servesc în stil sushi și nu necesită nicio pregătire specială, cu excepția preparării foilor și a legumelor marinate.

FOAIE:

1 Foaie din Nucă de Cocos Thailandeză (vezi pagina 94)

UMPLUTURĂ:

2 dovlecei zucchini tăiați julienne

1 ceașcă morcovi roși (pe răzătoarea mare)

2 ardei grași roșii tăiați pe lungime în felii subțiri

1 ceașcă Pesto cu Fistic (vezi pagina 86)

4 linguri Marinată din Roșii Uscate la Soare (pagina 89)

Sos:

1 ceașcă ciuperci portobello marinate

4 linguri Marinată din Roșii Uscate la Soare (pagina 89)

Taie o Foaie din Nucă de Cocos Thailandeză în jumătate, pe lungime. Întinde ½ ceașcă Pesto de Fistic pe fiecare jumătate, lăsând câțiva milimetri pe margine. Așează pe foi legumele, în straturi succesive, pe lungime, începând cu morcovii, dovleceii (adaugă 2 linguri de marinată) și ardeii grași. Rulează strâns foile, care trebuie să aibă grosimea de 3,5 cm.

Taie în jumătate ruladele, iar apoi fiecare jumătate în 4 părți egale. Așează-le frumos pe un platou și toarnă deasupra lor marinată. Presară de asemenea ciuperci portobello înainte de servire.

Servește ruladele cu bețe chinezești (pot fi servite și manual).

Rezultă 8 porții.

²⁸ Pesto este un sos specific bucătăriei italiene, originar din Liguria. Sosul Pesto se bazează pe busuioc pisat, usturoi și brânză tare, rasă (cum ar fi parmezanul), semințe de pin și ulei de măsline. Cea mai cunoscută dintre rețete recomandă folosirea busuiocului genovez, o plantă originară din nordul Africii și Asia tropicală, mai exact din India. Prima rețetă de Pesto datează din vremea romanilor, când brânza tare se consuma cu busuioc. Din moment ce în Liguria s-a cultivat pentru prima dată busuioc în Europa, nu este o surpriză faptul că cele mai multe rețete de Pesto provin de aici. Forma de bază de Pesto (brânza tare cu busuioc) a devenit în timp sosul fin amestecat cu frunze de busuioc, uneori cu pătrunjel, usturoi pisat și semințe de pin prăjite. Există și o rețetă de „pesto roșu” cunoscut ca Pesto Rossi. Acesta a fost preparat inițial în Sicilia și folosește și roșii uscate sau ardei roșu. Toate rețetele de Pesto se prepară cu ulei de măsline extravirgin. Potrivit unor bucătari, Pesto-ul trebuie preparat într-un mojar de marmură cu un pistil de lemn pentru a obține cea mai bună aromă. Cu toate acestea, în zilele noastre se folosește blenderul. [n. tr.]

— CONURI CU CURRY —

Această rețetă este delicioasă, fiind recomandată îndeosebi la sfârșitul verii și începutul toamnei. Savurează aceste rulade în formă de con cu prietenii, în timp ce stați în jurul focului povestindu-vă visele!

FOAIE:

1 Foaie din Nucă de Cocos Thailandeză
(vezi pagina 94)

UMPLUTURĂ:

1 ceașcă morcovi rași (pe răzătoarea mare)
1 ceașcă sfeclă rasă mare
1 ceașcă Dovleci Spanioli Picanți (pagina 47)
1 ceașcă ardei grași roșii marinați
1 ceașcă spanac proaspăt mărunțit
1 ceașcă Pesto cu Fistic (varianta cu semințe
de pin de la pagina 86)

Sos:

1 ceașcă Piure din Ardei Gras Roșu (pagina 87)

Taie o Foaie din Nucă de Cocos Thailandeză în jumătate, pe lungime, apoi taie fiecare jumătate în 3 părți egale. Vei obține astfel 6 foi de ruladă. Amestecă într-un bol de mărime medie ingredientele umpluturii, până când se pătrund bine. Așează pe foi umplutura, în mod egal, apoi rulează ușor foile în formă de con. Garnisește-le cu cești de sufleu umplute cu Piure din Ardei Gras Roșu.

Rezultă 6 porții.



— EMPANADAS²⁹ —

Specialitate argentiniană, empanadas evocă plăcerea și confortul unui cămin plin de iubire. Umplutura sugerată mai jos este cea folosită la restaurantul 118°, dar poți folosi orice legume dorești. Te încurajăm de asemenea să dansezi în bucătărie atunci când prepari aceste delicatese... dar, desigur, depinde numai de tine!

ALUAT:

- | | |
|---|--------------------------|
| 2 cești semințe încolțite de kamut ³⁰ sau de grâu (ținute 3-5 zile în apă) | 1 lingură chili |
| ½ ceașcă semințe de in aurii măcinate | 1 linguriță sare de mare |

UMPLUTURĂ:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 cești Brânză de Migdale (pagina 82) | 1 ceașcă semințe de in aurii măcinate |
| 1 ceașcă Legume Latine (pagina 44) | 2 porumbi |

GARNITURĂ:

- 2 cești Sos de Avocado și Lămâie Verde (pagina 91)

Macină semințele încolțite de kamut cu o rășniță sau într-un robot de bucătărie (nu trebuie să fie măcinate foarte mărunț). Adaugă semințele de in, praful de chili și sarea, și continuă să macini amestecul până când se formează un aluat. Presară un praf de semințe măcinate de in pe o placă de lemn.

Formează bile de aluat cu un diametru de 5 cm și netezește-le cu un făcăleț (până când capătă un diametru de 10 cm). Uple fiecare empenada cu 3 linguri de Brânză de Migdale și cu 3 linguri de legume. Împăturește empenada-ele și lipește-le marginile. Așează-le apoi în tăvița pentru deshidratare și deshidratează-le la 40°C timp de 5 ore, până când devin crocante. Servește-le calde, garnisite cu Sos de Avocado și Lămâie Verde. Rezultă 8 porții.

²⁹ Empanadas reprezintă o delicatasă ce provine din America Latină, Caraibe, Portugalia, Spania și Filipine. Cel mai probabil empanada își are originea în Galicia, în colțul de nord-vest al Spaniei. Empanadas se prepară întocmai ca o plăcintă obișnuită, însă forma o face specială: este ca o turtă mică, subțire și circulară. Empanadas se pot umple și combina cu diverse produse alimentare sau cu amestecuri din carne, pește, legume, brânză, fructe, fructe de mare, spanac, mazăre, cartofi, dovleac, fasole și altele. [n. tr.]

³⁰ Kamut este strămoșul grâului dur cultivat în Egiptul Antic cu mii de ani în urmă. Această cereală cu boabe foarte lungi are calități nutriționale remarcabile, cu o valoare energetică mai mare decât cea a grâului. Câteva boabe au fost găsite în Egipt, în anul 1940, într-o casetă de piatră aflată în mormântul regelui Thor. În anul 1970, agronomul și biochimistul Bob Quinn a devenit interesat de aceste cereale, pe care le-a numit „kamut” (după cuvântul „grâu” din egipteană veche). Mai este cunoscut și sub numele de Kharosan de grâu (de la numele unei provincii din Iran). Culturi izolate se găsesc în Orientul Mijlociu, America de Sud, Canada și SUA. Diferite organizații interesate de agricultura ecologică fac eforturi pentru a introduce cereala în culturile tradiționale. Kamutul conține cu 20-40% mai multe proteine decât grâul și un procent semnificativ mai mare de vitamine B și E, acizi grași nesaturați, minerale: magneziu și zinc. Are un conținut excepțional de seleniu, care este un antioxidant puternic, un conținut mare de lipide și fibre dietetice. Kamutul conferă multă energie și este apreciat de către persoanele foarte active. Este ușor de digerat și este, în general, bine tolerat de cei cu sensibilitate la gluten. Făina nu este rafinată, păstrându-și toate calitățile nutritive. [n. tr.]

— PRĂJITURI CU QUINOA —

Quinoa este o cereală cultivată din vechime, foarte bogată în proteine și fără gluten. Boabele de quinoa sunt ușor de încolțit și generează foarte multă energie.

PRĂJITURI:

- 2 tulpini de țelină
- 1 sfeclă mare
- 2 cești de boabe încolțite de quinoa (ținute 8 ore în apă)
- 1 ceașcă semințe de pin (înmuiate timp de 4-6 ore în apă)
- ¼ ceașcă smochine proaspete sau deshidratate (înmuiate în apă)
- 1 ardei gras roșu
- Zeama unei lămâi
- 2 lingurițe chili
- 1 roșie
- 1 linguriță sare himalayană

GARNITURĂ:

- 1 ceașcă Brânză Dulce (pagina 82)
- 1 ceașcă ardei grași roșii marinați

Spală și usucă smochinele, quinoa și semințele de pin. Stoarce sucul tulpinilor de țelină și al sfeclei, apoi combină-l cu pulpa într-un robot de bucătărie cu lama în formă de S. Adaugă semințele de pin, smochinele, ardeiul gras, lămâia, praful de chili, roșia și sarea. Vei obține astfel un piure. Adaugă quinoa până când amestecul se îngroașă. Taie forme rotunde cu o grosime de aproximativ 5 cm și așează-le pe tăvița de deshidratare acoperită cu hârtie care nu se lipește, la o distanță de 5 cm una de cealaltă. Presează-le ușor, ca să capete o formă de prăjitură, până când ajung la o grosime de 1-1,5 cm.

Deshidratează prăjiturile la 40°C timp de 8-10 ore, până când devin moi, dar nu foarte crocante. Servește-le pe un platou, garnisite cu Brânză Dulce și cu ardei grași marinați. Este un antreu plin de culoare.

Rezultă 8 porții.



— **PERSIMONE³¹ CU BRÂNZĂ AROMATĂ** —

Aceste fructe dulci și aromate se coc toamna și pot fi servite proaspete sau ușor încălzite în mașina de deshidratare.

4 persimone (moi)
1 rodie
2 cești Brânză de Tahini (pagina 81)

4 linguri nectar de agave
1 linguriță scorțișoară

Taie persimonele în jumătăți. Aruncă codițele, apoi taie jumătățile în 4 felii egale. Așează aceste felii la distanțe egale pe placa de lemn. Unge cu o spatulă un strat gros (de 3-4 mm) de Brânză de Tahini pe fiecare felie de fruct. Dacă preferi persimonele calde, încălzește-le în mașina de deshidratare la 40°C timp de 45 de minute.

Taie rodia, scoate-i semințele și presară-le deasupra persimonei. Garnisește cu nectar de agave și presară deasupra scorțișoară.

Rezultă 4 porții.

³¹ „Fructele zeilor”. Fructe comestibile ale arborilor din familia Ebenaceae. (n. tr.)

— ROȘII DEVILED³² —

Schimbă savoarea roșiilor! Aceste antreuri pot face deliciul unei mese când ai oaspeți și sunt foarte ușor de preparat. Dacă nu ai un aparat de deshidratare, le poți pregăti cu o zi înainte, astfel încât să își lase gustul. Pot fi păstrate la frigider până la trei zile, fiind o gustare ideală pentru momentele în care nu ai timp să pregătești o masă în sine.

Roșii:

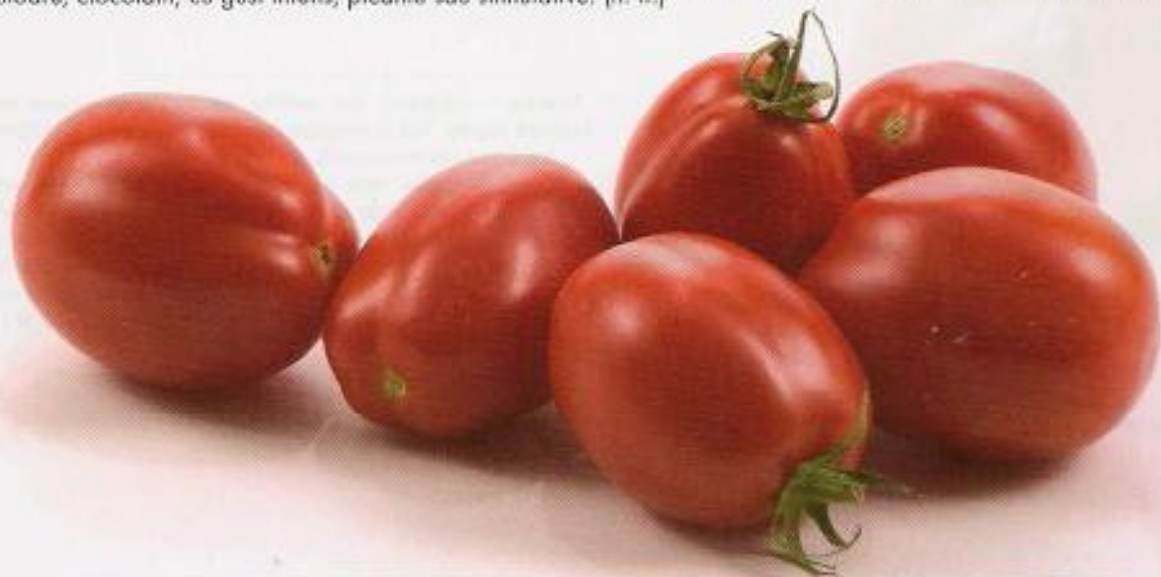
8 roșii (semințele și partea interioară vor fi folosite pentru umplutură, vezi mai jos)

Umplutură:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 ceașcă tahini | 2 linguri nectar de agave |
| 1 ceașcă zeamă de lămâie | 2 lingurițe chili |
| 2 ardei grași roșii | 1 ceapă verde (numai partea albă) |
| 4 căței de usturoi | |

Taie roșiile în jumătate, pe lungime, și scoate pulpa interioară și semințele. Scurge excesul de zeamă. Combină într-un blender de mare putere ardeii grași, pulpa de roșii, zeama de lămâie, nectarul de agave, usturoiul, ceapa verde și praful de chili. Adaugă tahini și continuă să amesteci până când pasta devine groasă. Umple roșiile cu această pastă și așează-le pe tăvița pentru deshidratare. Deshidratează-le apoi la 40°C timp de 4 ore, până când roșiile devin moi și suculente, iar umplutura se lipește de ele. Servește-le calde. Rezultă 8 porții.

³² Termen generic folosit în bucătăria americană, îndeosebi pentru ouă fierte. Se referă la orice alimente închise la culoare, ciocolatii, cu gust intens, picante sau stimulative. (n. tr.)



— NACHO³³ NEW MEXICO —

Un platou cu nacho New Mexico este suficient pentru a-i face fericiți pe copii, dar și pe adulți! Le poți servi pe un platou mare atunci când ai oaspeți, dar și pe o farfurioară mai mică, atunci când dorești să guști ceva.

CHIPSURILE:

16 Chipsuri de Porumb (pagina 99)

TOPPING:

1 ceașcă Brânză cu Chipotle (pagina 83)

1 ceașcă Guacamole Verde (pagina 101)

1 ceașcă Brânză Dulce (pagina 82)

1 ceașcă Rojo Salsa (pagina 100)

1 ceașcă Dovleci Spanioli Picanți (pagina 47)

1 ceașcă ardei grași roșii marinați

2 porumbi bicolori

¼ ceașcă cactus nopal³⁴, tăiat cubulețe

1 ceașcă morcovi rași pe lungime

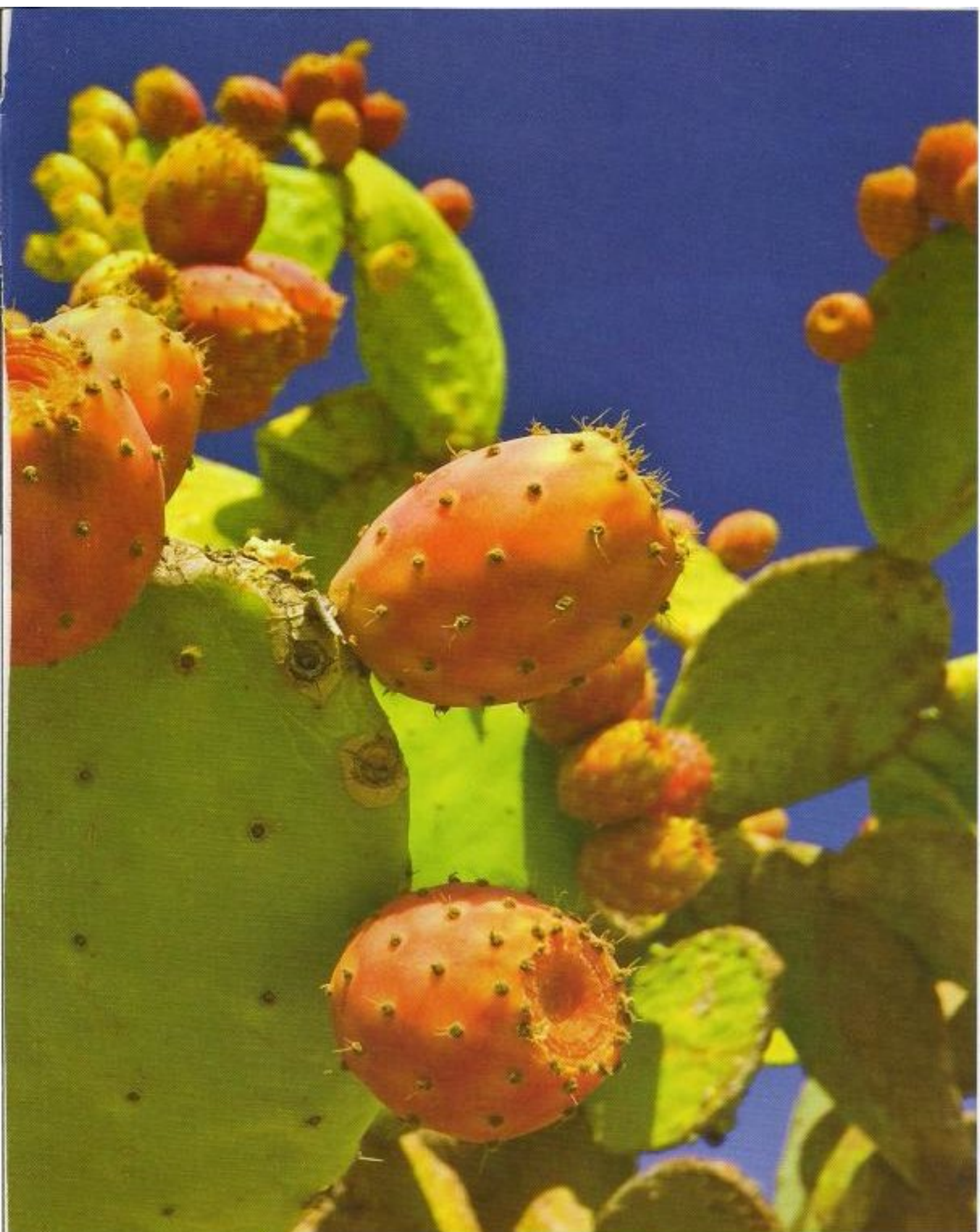
Așează 8 chipsuri de porumb pe un platou, într-o formă circulară. Așează deasupra morcovii, guacamole, dovleceii marinați și Brânza cu Chipotle. Formează un nou strat de chipsuri și așează deasupra lor ardei grași, porumbul, cactusul, Brânza Dulce și salsa.

Rezultă 4 porții.

³³ Nacho – chipsuri din tortilla de porumb acoperite cu brânză topită. Pot fi umplute cu diverse umpluturi. Mâncare tradițională mexicană. (n. tr.)

³⁴ Nopalul este un cactus care ajută la reducerea nivelului de zahăr din sânge, la reglarea nivelului colesterolului, la ameliorarea aterosclerozei, la curățarea colonului și la controlarea excesului de acid gastric în afecțiuni precum gastrită și ulcerul. (n. tr.)





Supe



— SUPĂ DE MISO CU SHIITAKE —

Această supă de miso este extrem de savuroasă!

SUPA:

- 6 ciuperci shiitake
- ½ ceașcă Brânză Dulce (pagina 82)
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri pastă de miso
- 1 linguriță sare de mare
- 1 praf de piper cayenne
- 4 cești apă fierbinte

GARNITURA:

- ½ ceașcă alge roșii
- 10 ciuperci enoki (pot fi înlocuite cu ½ ceașcă coriandru proaspăt)
- 1 ceașcă ciuperci shiitake tăiate în felii
- 1 ceapă verde mărunțită

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare putere până când devin cremoase. Împarte amestecul în patru castroane și garnisește fiecare porție cu alge roșii, ciuperci și ceapă verde.

Rezultă 4 porții.

— SUPĂ DE DOVLEAC —

Această supă caldă este minunată iarnă! Poate fi consumată la începutul mesei sau ca masă de sine stătătoare, garnisită cu Chipsuri Decadente cu Dovleac!

SUPA:

- 1 dovleac mare, tăiat bucățele (aproximativ 2½ cești)
- ¼ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece
- ¼ ceașcă semințe de pin
- 1 rozmarin proaspăt
- ½ roșie
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri nectar de agave
- 2 cești apă caldă (45°C)
- 1 linguriță sare de mare

CHIPSURI DECADENTE CU DOVLEAC:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 ceașcă dovleac tăiat bucățele | ¼ ceașcă semințe de pin |
| ½ roșie | Zeama de la ½ lămâie |
| 2 lingurițe condimente italiene | 1 linguriță sare de mare |
| 1 cățel de usturoi | |

Prepararea chipsurilor:

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare putere. Formează cu lingura rondele cu un diametru de 5 cm din acest amestec pe tăvița pentru deshidratare (pe o hârtie care nu se lipește). Deshidratează-le la 40°C timp de 8-12 ore, până când devin crocante.

Prepară 25 de chipsuri.

Prepararea supei:

Amestecă toate ingredientele supei într-un blender de mare putere până când se pătrund bine. Toarnă apoi supa în farfurii și servește-o cu chipsuri. Ceea ce rămâne poate fi păstrat la frigider până la 5 zile. Pentru a o servi caldă, introdu supa în mașina de deshidratare la 40°C timp de 20 de minute sau încălzește-o la foc mic pe aragaz timp de câteva minute, testându-i temperatura cu un termometru sau prin atingere (nu trebuie să fie mai caldă ca apa de baie).

Rezultă 4 porții.



— SUPĂ TORTILLA —

Această supă condimentată merge de minune cu orice fel de mâncare spaniol și se recomandă îndeosebi iarna. Supa noastră este cremoasă și bogată, și este garnisită cu legume proaspete, avocado și chipsuri!

SUPA:

- 4 roșii mari
- 1 ceașcă semințe de pin
- 1 ardei gras roșu
- 1 ardei chipotle
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri chili
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece
- Zeama de la o lămâie
- 1 linguriță sare de mare
- 2 cești apă fierbinte

GARNITURA:

- 2 cești Dovlecel Picant Spaniol (pagina 47)
- 2 fructe coapte de avocado, tăiate bucăți
- 8 Chipsuri de Porumb (pagina 99)

Amestecă toate ingredientele supei într-un blender de mare putere până când devin cremoase. Toarnă supa astfel obținută în farfurii și garnisește-o cu dovlecel și cu avocado. Pune lângă fiecare farfurie 2 chipsuri.

Rezultă 4 porții.

Capitolul 5

Sosuri, creme, pâine și biscuiți

Majoritatea rețetelor din acest capitol pot fi preparate și păstrate timp de o săptămână. Celelalte secțiuni ale cărții fac frecvent trimiteri la ele. În această secțiune oferim nu doar rețetele, ci și diferite alternative opționale, precum și instrucțiuni de păstrare. Merită întotdeauna să ai gata pregătite câteva sosuri, umpluturi și gustări pentru a le folosi de-a lungul săptămânii, economisind astfel timp cu gătitul.

Majoritatea acestor rețete necesită un blender de mare putere, care să macine bine nucile, alunele și pateurile groase, cu care blenderele obișnuite au probleme. Vă sugerăm un blender Vita-Mix (disponibil pe www.shop118degrees.com) care conține și un blender vertical.



Brânze

— BRÂNZĂ DE TAHINI —

Acest aliment este unul din marile favorite în rândul clienților restaurantului 118° și nu ne îndoim că vei deveni la rândul tău dependent de el. Crema tahini este bogată în calciu, așa că merită să fie integrată în dieta ta zilnică. Rețeta de față poate fi preparată din timp și păstrată timp de 10 zile la frigider.

500 g tahini preparat din susan crud
2 cești zeamă de lămâie
4 căței de usturoi
¼ ceașcă coriandru proaspăt
⅓ ceașcă ceapă verde mărunțită
1 linguriță sare himalayană

Amestecă într-un robot de bucătărie zeama de lămâie, usturoiul, coriandrul, ceapa și sarea. Adaugă treptat tahini și lasă aparatul să meargă până când amestecul devine mai gros și capătă o tentă alburie. Procesarea excesivă face ca brânza să devină verde și amară. De aceea, dacă nu ești foarte sigur cât timp trebuie să lași aparatul să meargă, folosește funcția „pulse” pentru a te asigura că ingredientele s-au amestecat bine, dar fără a se transforma într-un piure.

Rezultă 2 cești de Brânză de Tahini.

— BRÂNZĂ DE MIGDALE —

Această brânză cu efect natural de alcalinizare este foarte aromată și ține timp de 5 zile la frigider.

2 cești migdale (înmuiate în apă timp de 8 ore)	2 căței de usturoi
4 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece	2 lingurițe sare himalayană
2 roșii	2 lingurițe chili
Zeama de la o lămâie	1½ cești apă

Spală și scurge migdalele. Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere și amestecă-le bine. Introdu mai întâi în blender lichidele, plantele și legumele, și abia apoi migdalele. Rezultă 2 cești.

— BRÂNZĂ DULCE —

Această brânză poate fi folosită la cele mai variate rețete și feluri de mâncare, de la cele asiatice la cele spaniole. Ține 5 zile la frigider.

2 cești semințe de pin	2 linguri nectar de agave
1½ cești apă de nucă de cocos thailandeză crudă	2 căței de usturoi
Zeama de la o lămâie	1 linguriță sare de mare
1 roșie	

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere, până când devin cremoase. Sfat util: rețeta poate fi preparată inclusiv cu nuci macadamia (în locul semințelor de pin), caz în care se adaugă 2 linguri ulei de măsline. Rezultă 2 cești.





— BRÂNZĂ DE CHIPOTLE —

Unică în meniul restaurantului 118°, această brânză delicioasă cu gust de brânză afumată ține până la 7 zile la frigider și completează de minune orice fel de mâncare spaniol!

2 cești semințe de pin
1 ½ cești apă
Zeama de la o lămâie
1 roșie

1 ardei chipotle mare (uscat)
2 lingurițe chili
2 căței de usturoi
1 linguriță sare de mare

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere, până când devin cremoase. *Sfat util:* dacă dorești ca brânza să fie încă și mai picantă, poți adăuga la rețetă 1 linguriță piper cayenne și încă o jumătate de ardei chipotle. Rezultă 2 cești.



— RICOTTA³⁵ CU MACADAMIA ȘI SPANAC —

Brânza ricotta este groasă și cremoasă, fiind un adaos excelent pentru alte feluri de mâncare, inclusiv pe un platou cu crudități. Gustul acestei brânze este suficient de savuros pentru a desfăta orice papile gustative, iar ceea ce rămâne din ea poate fi deshidratat. Rezultă un topping delicios pentru salate și supe. Inspirată dintr-o excursie făcută în Italia, această rețetă a fost una din favoritele mele (și ale clienților restaurantului 118°) de-a lungul anilor.

- 4 cești nuci macadamia
- 1½ cești apă
- ¼ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 2 roșii
- 4 căței de usturoi
- 1 linguriță sare de mare
- Zeama de la 2 lămâi
- 4 cești spanac mărunțit

Combină toate ingredientele (cu excepția spanacului) într-un blender de mare putere. Începe de la o putere mică, apoi dă pe o putere din ce în ce mai mare, pe măsură ce amestecul începe să se închege. Dacă este cazul, curăță din când în când cuțitul mixerului, pentru ca toate ingredientele să fie bine combinate. În final, scoate brânza și așează-o într-un vas de mărime medie. Adaugă spanacul bine mărunțit și amestecă-l cu o spatulă sau cu o lingură din lemn. Brânza ține la frigider până la 7 zile. Ceea ce rămâne poate fi deshidratat la 40°C timp de 14 ore.

Rezultă 2 cești.

³⁵ Ricotta este o brânză produsă din resturile rămase din producția altor tipuri de brânză, din cheagul laptelui după separarea zerului, la fel ca urda. Ricotta în italiană înseamnă „refiert”, pentru că zerul a fost tratat termic. De obicei, se fabrică din zer de lapte de oaie. Ricotta se fabrică din zerul rămas după fabricarea brânzei mascarpone sau provolone, în timp ce urda se fabrică din zerul rămas de la fabricarea cașului. De aici provin mici diferențe de consistență și chiar de gust între ricotta și urdă. [n. tr.]



Sosuri, Toppinguri și Dressinguri

— PESTO CU FISTIC —

Această rețetă este rapidă și ușor de preparat, iar pesto-ul obținut este savuros și cremos. Tine până la două săptămâni în frigider.

225 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
2 cești frunze de busuioc proaspete
6 căței de usturoi
2 cești fistic (înmuat în apă timp de 4 ore)

Spală și scurge fisticul. Combină într-un blender de mare putere uleiul de măsline, busuiocul și usturoiul, până când se formează un ulei gros, de culoare verde. Adaugă fisticul și continuă să amesteci până când pasta devine cremoasă.

Un sfat util: rețeta poate fi preparată și cu semințe de pin.

Rezultă 2 cești.

— SMÂNTÂNĂ DIN SEMINȚE DE PIN —

Această rețetă este ușoară și rapidă. Rezultă o smântână ce poate fi păstrată la frigider timp de o săptămână.

2 cești semințe de pin
1 ½ ceașcă apă
Zeama de la 2 lămâi
1 roșie
2 linguri nectar de agave
3 căței de usturoi
1 linguriță sare himalayană

Amestecă bine toate ingredientele până când pasta rezultată devine cremoasă și groasă. Poți folosi smântâna pentru sandviciuri, la supe și chiar ca dressing pentru salate.

Rezultă 2 cești.

— DRESSING MISSO —

Acest dressing este ușor și poate fi preparat rapid. Ține la frigider până la 10 zile.

225 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
2 linguri tahini din susan crud
1 lingură pastă miso
2 căței de usturoi
Zeama de la 2 lămâi
8 frunze de coriandru
1 ceapă verde (numai porțiunea albă)

Amestecă bine toate ingredientele până când se transformă într-o emulsie. Poți folosi acest dressing ca marinată, dar și cu ciuperci sau cu vinete.

Rezultă 1 ceașcă.

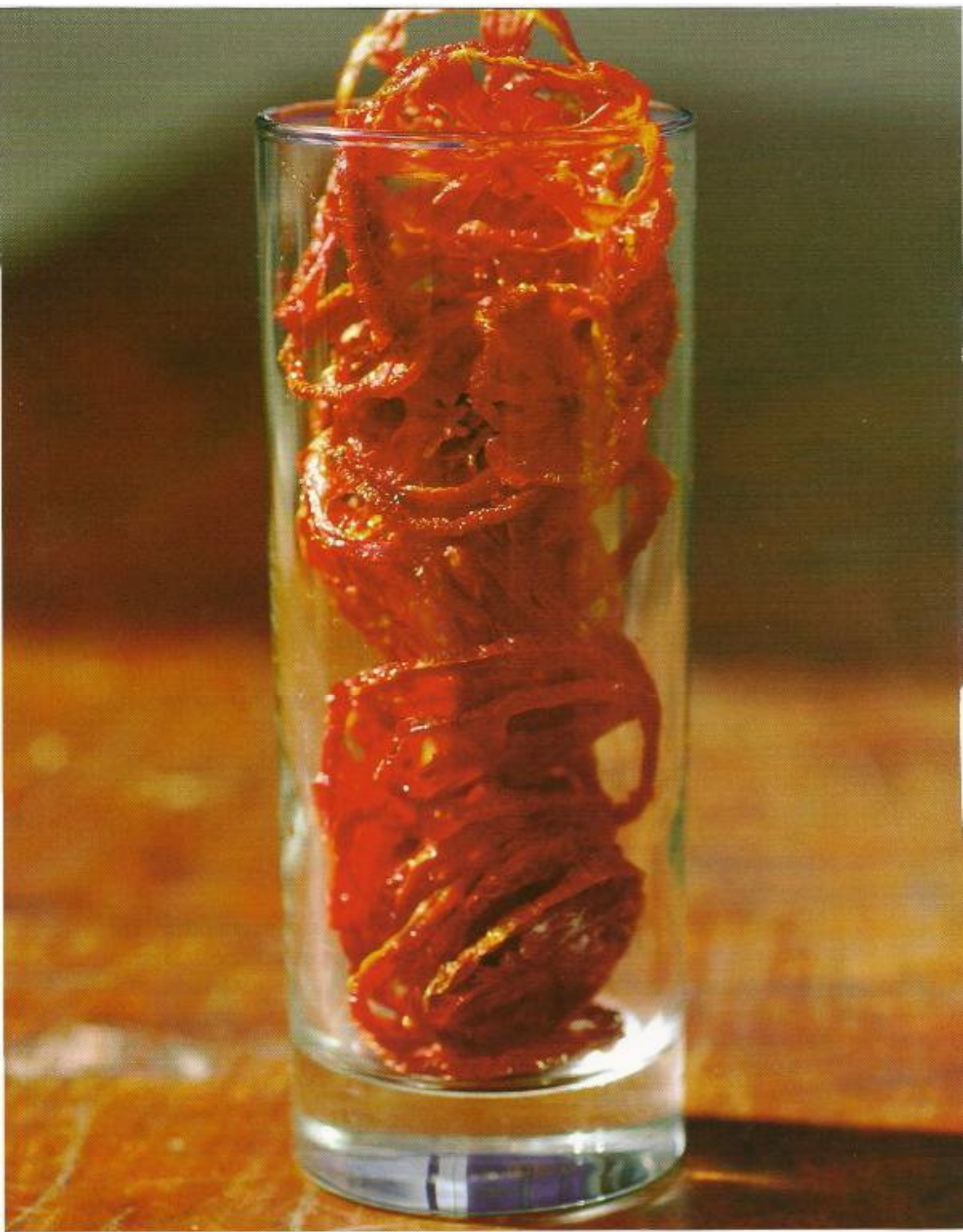
— PIURE DE ARDEI GRAȘI ROȘII —

Acesta este un piure vegetal simplu, care poate fi adăugat la o varietate de mâncăruri. Ține până la 5 zile în frigider.

6 ardei grași roșii
110 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
2 căței de usturoi
1 linguriță sare de mare

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere până când obții un piure gros. Pentru a-i da o aromă și mai bogată, poți adăuga 1 linguriță piper cayenne sau 2 lingurițe chili (dacă dorești ca piureul să fie mai picant), ori 2 linguri condimente italiene (dacă dorești să obții un sos mediteranean).

Rezultă 1 ceașcă.



— MARINATĂ DIN ROȘII USCATE LA SOARE —

Această marinată cu un gust foarte intens poate fi folosită pentru mâncărurile italiene și poate fi păstrată la frigider până la 5 zile.

6 roșii	5 frunze proaspete de busuioc
110 g ulei de măsline extravirgin presat la rece	2 căței de usturoi
4 jumătăți roșii uscate la soare (vezi mai jos)	2 linguri condimente italiene
2 linguri nectar de agave	

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere până când pasta rezultată devine cremoasă și groasă.

Rezultă 2 cești.

— ROȘII USCATE LA SOARE —

Această rețetă permite folosirea roșiilor rămase pentru o gustare crocantă și savuroasă sau ca garnitură pentru salate și supe. Roșiile uscate la soare dau savoare și textură multor feluri de mâncare dacă sunt adăugate deasupra înainte de servire.

8 roșii	2 linguri nectar de agave
2 linguri condimente italiene	1 linguriță sare de mare
4 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece	

Spală bine roșiile și taie-le porțiunea în care au fost atașate de codiță. Taie-le apoi în felii subțiri cu un aparat de feliat (le poți tăia și manual, în felii de 3 - 4 mm grosime). Combină într-un bol mare feliile de roșii cu condimentele, uleiul de măsline, nectarul de agave și sarea. Amestecă-le bine, până când se pătrund. Așează-le apoi la distanță pe o hârtie care nu se lipește și lasă-le la deshidratat la 40°C timp de 12 ore. Întoarce roșiile după 6 ore. După deshidratare, roșiile vor ține până la 2 luni într-un recipient ermetic închis, dar trebuie să fie foarte bine uscate, pentru a preveni astfel fermentarea.

Rezultă 2 cești.

— SOS CREMĂ CU USTUROI —

Acesta este un sos cremos, care poate fi întins pe sandviciuri sau poate fi adăugat la antreuri. Merge de minune cu ciuperci, vinete și spanac. Este un deliciu pentru iubitorii de usturoi!

2½ cești semințe de pin (înmuiate în apă timp de 2 ore)

½ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece

Zeama de la 1 lămâie sau 1 linguriță oțet din mere

2 căței mari de usturoi

1 linguriță sare himalayană

1 roșie

½ linguriță mărar (opțional)

4 linguri capere (opțional)

Spală și scurge semințele de pin. Plasează-le într-un blender de mare putere, împreună cu roșia, zeama de lămâie, usturoiul și sarea, și macină-le. Adaugă treptat uleiul de măsline, astfel încât lichidul să se transforme într-o emulsie și să devină cremos. Adaugă mărar sau capere, dacă îți plac, și amestecă-le bine. Ține la frigider până la 10 zile.

Rezultă 2½ cești.

— DRESSING CEZAR —

Acest dressing vegan de tip Cezar este absolut delicios, putând fi folosit la orice salată, ca marinată pentru legume sau la paste. Ține la frigider până la o săptămână.

225 g ulei de măsline extravirgin presat la rece

½ ceașcă semințe de pin

Zeama de la 2 lămâi

2 căței de usturoi

⅓ ceașcă alge roșii

1 linguriță sare himalayană

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere până când obții un dressing gros și cremos. Pentru a-i da o aromă și mai bogată, poți adăuga 1 linguriță de piper cayenne.

Rezultă 2 cești.

— SOS CU AVOCADO ȘI LĂMÂI VERZI —

Acest sos îmbină savoarea avocadoului cu cea a lămâilor verzi și ține la frigider până la 5 zile. Poate fi întins pe pâine sau folosit ca sos pentru mâncărurile spaniole sau continentale.

- 2 fructe coapte de avocado
- 110 g ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 1 nucă de cocos thailandeză crudă (numai apa)
- 2 căței de usturoi
- Zeama de la 2 lămâi verzi
- 1 linguriță sare himalayană
- 1 linguriță nectar de agave
- 1 praf de piper cayenne

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere până când obții un sos gros și cremos. Poftă bună!

Rezultă 2 cești.



Rețete de pâine

Aceste rețete pot fi preparate de două ori pe săptămână și pot fi folosite ca bază pentru pizza și pentru sandviciuri. La restaurantul 118° folosim o lipie moale, pe care o coacem zilnic. Rețetele de pâine prezentate în această secțiune sunt foarte bogate în proteine și pot fi preparate cu diverse semințe încolțite. Nu uita însă că sunt foarte bogate în calorii și principii nutritive, așa că nu le consuma în cantități excesive.

Cereala pe care o preferăm noi este grâul kamut, care conține foarte puțin gluten. Dacă preferi, poți folosi de asemenea grâu sau secară. Secara reprezintă de regulă cea mai bună opțiune pentru persoanele cu sensibilitate la grâu. Pentru cei cu intoleranță la gluten recomandăm Pâinea de Migdale (care folosește semințe de in).

— PÂINE CU MĂSLINE KAMUT —

Aceasta este pâinea de casă folosită la restaurantul 118°. Ea poate fi folosită la fel de bine ca bază pentru pizza, pentru sandviciuri sau alături de orice mănare. Ține 10 zile.

4 cești grâu kamut încolțit (timp de 3-5 zile)

1 ½ ceașcă măsline negre uscate la soare

4 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece

2 linguri condimente italiene

2 căței de usturoi

1 linguriță sare de mare

Spală și scurge grâul încolțit, apoi macină-l într-un robot de bucătărie împreună cu măslinele. Adaugă treptat usturoiul, condimentele italiene și uleiul de măsline, până când începe să se formeze un aluat.

Plasează aluatul în două tăvițe pentru deshidratare (pe o hârtie care nu se lipește) și apasă-l astfel încât să aibă o grosime de maxim 1 cm. Deshidratează-l la 40°C timp de 4 ore. La jumătatea timpului, întoarce pâinea pe partea opusă, astfel încât să se coacă bine.

— PÂINE DE MIGDALE —

Pâinea de migdale reprezintă o alternativă excelentă la cea din cereale încolțite. Pentru a o prepara, poți folosi resturile de migdale care rămân după pregătirea laptelui de migdale și pulpa care rămâne după stoarcerea sucului de morcovi. Unul din avantajele bucătăriei vii este că nimic nu se aruncă. În acest fel, putem contribui cu toții la preservarea mediului înconjurător, în timp ce ne alimentăm în mod corect corpul. Atunci când trăim la unison cu Mama-natură, noi ne putem manifesta mai liber în celelalte domenii ale vieții.

- 4 cești pulpă de migdale (care rămâne după prepararea Laptelui de Migdale, vezi pagina 17)
- 2 cești pulpă de morcovi (care rămâne după stoarcerea sucului)
- 1 ceașcă semințe de in aurii

- 2 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 2 linguri sare de mare
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri condimente italiene

Combină toate ingredientele (cu excepția semințelor de in) într-un blender de mare putere și macină-le până când obții un amestec moale. Adaugă în blender semințele de in și continuă să macini până când se formează un aluat.

Plasează aluatul în două tăvițe pentru deshidratare (pe o hârtie care nu se lipește) și apasă-l astfel încât să aibă o grosime de maxim 1 cm. Deshidratează-l la 40°C timp de 8 ore. La jumătatea timpului, întoarce pâinea pe partea opusă, astfel încât să se coacă bine.

— PÂINE CU CEAPĂ ȘI SEMINȚE DE MAC —

Această combinație de gusturi este foarte populară. Când începe să se coacă, această pâine miroase incredibil de bine. Ține 10 zile.

- 4 cești secară încolțită sau grâu încolțit (timp de 3-5 zile)
- 4 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 4 linguri semințe de mac

- 2 căței de usturoi
- ½ ceapă dulce
- 1 linguriță sare de mare

Spală și scurge cerealele încolțite, apoi macină-le într-un robot de bucătărie împreună cu ceapa dulce. Adaugă treptat semințele de mac, usturoiul și uleiul de măsline, până când începe să se formeze un aluat.

Plasează aluatul în două tăvițe pentru deshidratare (pe o hârtie care nu se lipește) și apasă-l astfel încât să aibă o grosime de maxim 1 cm. Deshidratează-l la 40°C timp de 4 ore. La jumătatea timpului, întoarce pâinea pe partea opusă, astfel încât să se coacă bine.

Foi

— FOI CU NUCĂ DE COCOS —

Această rețetă este absolut originală și este una din specialitățile restaurantului 118°. Am conceput aceste foi în scopul unei digestii ușoare și toți clienții noștri le savurează. Există cinci varietăți prezentate în această carte. Toate pot fi pregătite din timp și păstrate timp de o lună la frigider.

4 cești pulpă de nucă de cocos thailandeză
2 cești apă
1 linguriță nectar de agave

2 linguri semințe psyllium³⁶
Condimente de sezon* (la alegere)

Amestecă nuca de cocos, apa, condimentele și nectarul de agave într-un blender de mare putere. Când începe să se formeze un amestec cremos, adaugă semințele de psyllium și continuă să amesteci până când ingredientele se leagă. Plasează aluatul în 4 tăvițe pentru deshidratare (pe o hârtie care nu se lipește) și apasă-l astfel încât să aibă o grosime de maxim 1 cm. Deshidratează-l la 40°C timp de 6 ore. În final, vor rezulta 4 foi uscate, dar suficient de elastice pentru a fi rulate.

*Foi cu șofran:

1 roșie
1 praf de șofran

*Foi cu curry:

2 linguri curry
1 linguriță nectar de agave

*Foi cu roșii (foi spaniole):

1 roșie
1 linguriță chili

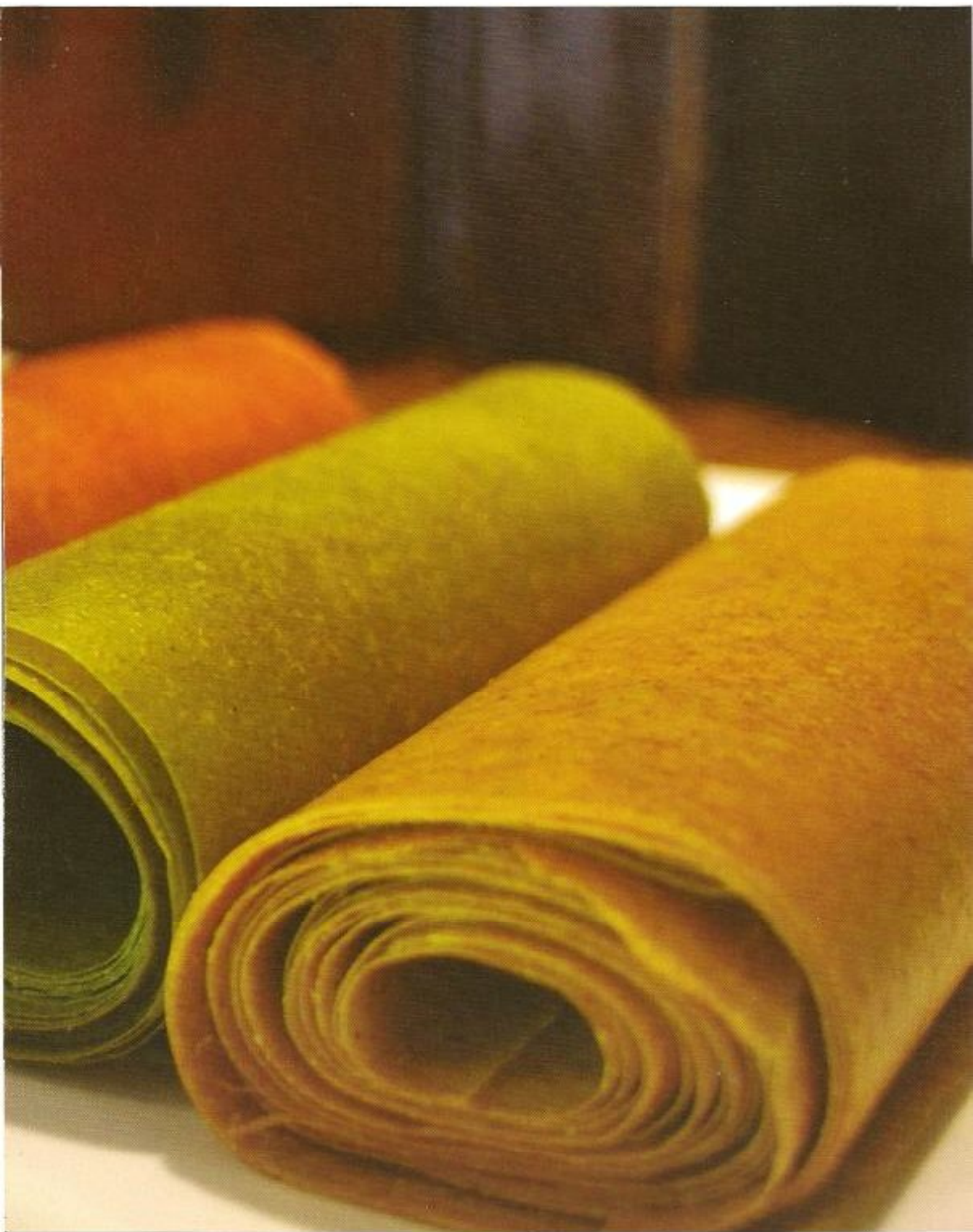
*Foi thailandeze:

1 linguriță nectar de agave (se presară
deasupra foilor și semințe de susan negru)

*Foi cu busuioc:

1 ceașcă busuioc fin mărunțit
1 linguriță nectar de agave

³⁶ Semințele de psyllium sunt foarte bogate în fibră alimentară. Este cunoscut faptul că fibra îmbunătățește tranzitul intestinal și elimină astfel constipația. Prin diminuarea apetitului și o mai bună absorbție, ajută la pierderea în greutate, previne cancerul de colon, menține colesterolul scăzut, ajută în tratamentul SCI și al diverticulitei. Dieta Standard Americană conține foarte puțină fibră dietetică. Chiar și cei ce pretind că urmează o dietă sănătoasă renunță în scurt timp la cantitatea zilnică recomandată. Conform celor susținute de către Școala Publică de Sănătate de la Harvard: „Fibra este o parte importantă a unei diete sănătoase și un adult ar trebui să consume cel puțin cantitatea minimă recomandată de 20-35 grame de fibră dietetică zilnic.” Cel mai convenabil și consistent mod de a adăuga mai multă fibră la dieta zilnică este prin administrarea unui supliment de bună calitate pe bază de psyllium. Psyllium este o sursă de fibră solubilă, similar cu fibra din cereale ca ovăzul și orzul. Diferența majoră constă în faptul că psyllium are un conținut semnificativ de fibră, mai mare decât ovăzul. [n. tr.]



— FOI CU DOVLECEL ȘI SEMINȚE DE IN —

Aceste foi pot fi folosite la o varietate de mâncăruri și țin până la 30 de zile, dacă sunt păstrate la frigider.

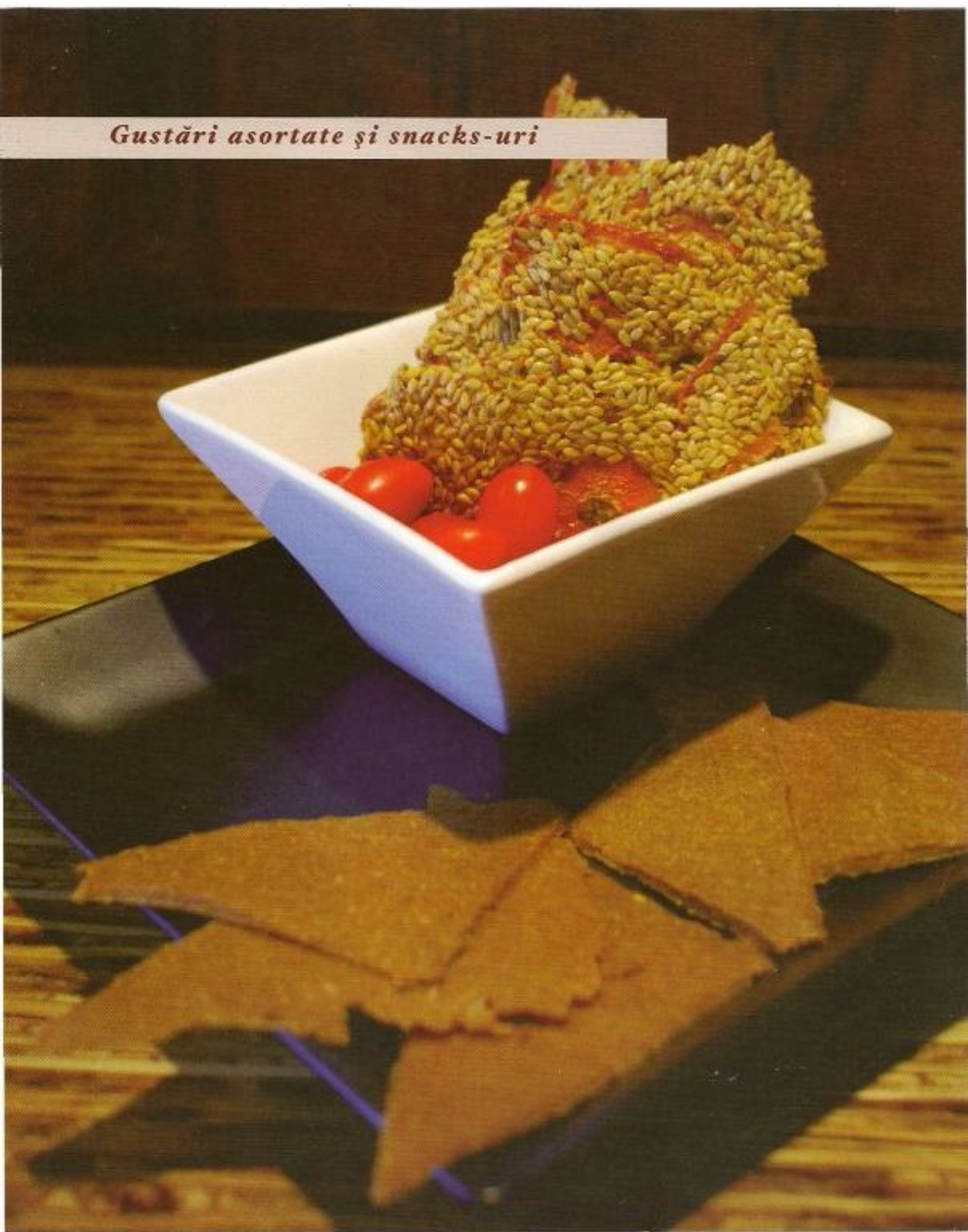
- 2 dovlecei zucchini mari
- 1½ cești semințe de in aurii
- 1 lingură condimente italiene
- 2 cești apă
- 1 cățel de usturoi

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere până când rezultă un amestec cremos. Semințele de in au tendința să îngroașe rapid aluatul, așa că transferă-l cât mai rapid în tăvițele pentru deshidratare. Apasă aluatul astfel încât să aibă o grosime de maxim 1 cm, pe o hârtie care nu se lipește. Deshidratează-l la 40°C timp de 4-6 ore. Nu lăsa foile să se deshidrateze prea mult timp, întrucât riscă să devină crocante.





Gustări asortate și snacks-uri



— BISCUIȚI SICILIENI CU SEMINTE DE IN —

Acești biscuiți uscați pot fi folosiți în orice moment al zilei ca gustare de sine stătătoare sau alături de alte mâncăruri. Sunt inspirați din rețetele italiene, așa că merg de minune dacă sunt unși cu pesto sau ca bruschete!

- 4 cești semințe de in negre (înmuiate timp de cel puțin o oră în apă, dar nu mai mult de 4 ore)
- 2 cești roșii tăiate felii subțiri
- 1 ceașcă Marinată din Roșii Uscate la Soare (vezi pagina 89)

Combină într-un bol mare marinata, roșiile tăiate și amestecul gelatinos din semințe de in. Amestecă bine ingredientele, astfel încât să se pătrundă. Așează aluatul în două tăvițe pentru deshidratare, cu o grosime de 5 mm. Deshidratează-l la 40°C timp de 12 ore, până când devine crocant. Întoarce-l după 8 ore. Taie-l apoi în forma dorită.

— CHIPSURI DE PORUMB —

Aceste chipsuri crocante țin la infinit dacă sunt păstrate în recipiente ermetic închise, dar sunt mai savuroase în primele 30 de zile.

- 2 cești semințe de in aurii
- 2 cești porumb bicolor
- 2 cești apă
- 2 linguri chili
- 2 căței de usturoi

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere până când rezultă un amestec gros. Așează aluatul în tăvițele pentru deshidratare, cu o grosime de 5 mm. Folosește o spatulă pentru a-i da o formă de chipsuri cu porumb, prin împărțirea tăviței în jumătate, apoi din nou în jumătate, iar în final prin împărțirea fiecărui sfert în diagonală. Deshidratează aluatul la 40°C timp de 12 ore, până când devine crocant. Întoarce-l după 8 ore.

Rezultă 32 de chipsuri.

— **ROJO SALSA** —

Acest sos salsa³⁷ poate fi condimentat oricât de mult dorești, prin adăugarea de ardei iute. Rețeta de bază este ușoară și poate fi preparată în mai puțin de 5 minute. Dacă nu ai un robot de bucătărie, îl poți pregăti manual. Sosul este ușor de preparat atunci când te afli într-o călătorie sau când nu ai foarte mult timp la dispoziție.

4 roșii tăiate	1 linguriță sare de mare
2 căței de usturoi	½ ardei iute chili, tăiat
⅓ ceașcă frunze proaspete de coriandru	Zeama de la o lămâie
¼ ceașcă ceapă verde tăiată (atât partea albă, cât și cea verde)	Zeama de la o lămâie verde

Combină într-un robot de bucătărie usturoiul, coriandrul, ceapa verde, sarea, ardeiul iute și zeama de lămâie. Adaugă roșiile și amestecă totul până când sosul capătă consistența dorită. Dacă îl vei amesteca mai puțin timp, vei obține un sos mai gros, numit de spanioli „pico de gallo”. Dacă îl vei amesteca mai mult timp, vei obține un sos mai subțire. Dacă nu ai un robot de bucătărie, poți mărunți bine ingredientele cu cuțitul și le poți amesteca manual într-un bol. Sosul ține 3-4 zile la frigider.

Rezultă 2 cești.

— **TORTILLA PICANTĂ** —

Această tortilla poate fi pregătită din timp și ține până la 15 zile la frigider. Este ideală pentru felurile de mâncare mexicane, dar și pentru diferite rulade.

2 cești grâu kamut încolțit (timp de 3-5 zile)	2 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece
2 cești apă	1 linguriță sare de mare
1 ceașcă semințe de în aurii măcinate	1 lingură semințe psyllium
2 lingurițe chili	1 cățel de usturoi

³⁷ Cel mai cunoscut sos mexican, sosul Salsa combină taco, tortillas și alte preparate din gastronomia sud-americană. (n. tr.)

Spală și scurge grâul. Amestecă toate ingredientele (mai puțin semințele psyllium) într-un blender de mare putere, până când începe să se formeze un amestec gros. Adaugă apoi semințele de psyllium și continuă să amesteci până când ingredientele se leagă. Plasează aluatul în tăvițe pentru deshidratare, dându-i o formă de tortilla (rotundă, cu un diametru de 20 de centimetri). Deshidratează-l la 40°C timp de 4 ore. În final, întoarce tortilla și mai ține-o 20 de minute.

Rezultă 6 bucăți.

— GUACAMOLE VERDE —

Pe vremea când încă mai căutam rețete de alimente vii (eu, Jenny), am descoperit că anumite ingrediente se completează de minune cu altele, dând un conținut foarte bogat în substanțe nutritive unor rețete obișnuite. De pildă, acest guacamole³⁸ este neobișnuit de bogat în vitamina B6, datorită algelor roșii pe care le conține. Deși este suficient de sărat, este foarte sărac în sodiu.

- 2 fructe coapte de avocado
- Zeama de la o lămâie
- 1/8 ceașcă frunze proaspete de coriandru
- 1 ceapă verde mărunțită (atât partea albă cât și cea verde)
- 1 lingură alge roșii
- 1/2 linguriță sare himalayană
- 1/2 linguriță piper cayenne (opțional)

Combină într-un bol mare zeama de lămâie, frunzele de coriandru, ceapa verde, algele roșii, piperul cayenne și sarea. Amestecă bine, astfel încât toate ingredientele să se pătrundă. Adaugă fructele de avocado și pasează-le cu o furculiță sau cu un pasator până când se formează un amestec cremos. Își păstrează cel mai bine gustul în primele 48 de ore.

Rezultă 2 cești.

³⁸ Guacamole este o rețetă vegetariană originară din Mexic pe baza de avocado, un fruct exotic hrănitor cu proprietăți afrodisiace. Numele de „guacamole” provine din două cuvinte aztece: „ahuacatl” (avocado) și „mulli” (sos). Merge foarte bine cu chipsuri din porumb (tortilla), cu chipsuri clasice sau cu pâine prăjită. (n. tr.)



Capitolul 6

Antreuri delicioase, pe bază de alimente vii

Antreurile folosite la restaurantul 118° folosesc diferite rețete de sosuri, umpluturi, legume și foi. Îți sugerăm să prepari mai întâi sosurile, și abia apoi antreurile propriu-zise. Multe sosuri și foi sunt interschimbabile, astfel încât le poți înlocui unele cu altele în funcție de inspirația ta și de ingredientele de care dispui.

Te încurajăm să te joci cât mai mult cu aceste rețete și să îți inventezi propriile rețete originale. Savurează aromele unice care rezultă din combinarea sosurilor cu umpluturile și cu legumele.

Antreuri



— SAMOSA CU DOVLEAC HEIRLOOM —

Legumele din varietatea heirloom sunt cultivate din semințe păstrate din timpuri istorice și sunt considerate a fi varietățile originale, cele mai naturale ale plantelor, care nu au fost hibridizate de-a lungul anilor. Este un fapt dovedit că gustul și valoarea nutritivă a acestor varietăți sunt superioare celor moderne. Rețeta de față este foarte bogată în proteine ce pot fi digerate rapid de corp. Poate fi savurată în orice moment al zilei, dar este cel mai bună caldă, abia scoasă din aparatul de deshidratare.

Foi:

1 Foaie din Dovlecel și Semințe de In (pagina 96)

Umplutură:

2 cești Brânză cu Tahini (pagina 81)

4 cești dovleac heirloom marinat

4 cești ardei grași roșii marinați

½ ceașcă Piure din Ardei Grași Roșii (pagina 87)

Taie Foaia din Dovlecel și Semințe de In în patru părți egale. Unge fiecare parte cu Brânză cu Tahini, apoi adaugă legumele marinate și deasupra Piureul din Ardei Grași Roșii. Împăturește în triunghiuri foile. Taie fiecare triunghi în 2 părți egale. Înainte de servire, încălzește triunghiurile în aparatul de deshidratare la 40°C timp de 30-40 de minute. Poftă bună!

Rezultă 4 porții.

— RULADE GARDEN TAHINI —

Aceste rulade în stil sushi conțin cantități extrem de concentrate de acizi grași nesaturați din gama omega și proteine, la care se adaugă substanțele nutritive din legumele proaspete. Sunt ideale pentru a fi servite la petreceri. Brânza cu Tahini este bogată în calciu, ceea ce face ca această masă să fie hrănitoare în orice moment al zilei.

Foi:

1 Foaie din Dovlecel și Semințe de In (pagina 96)

UMPLUTURĂ:

½ ceașcă Brânză cu Tahini (pagina 81)

2 dovlecei medii tăiați julienne

1 morcov mare ras

2 ardei grași roșii tăiați subțire

4 frunze varză kale, tăiată subțire

GARNITURĂ:

¼ Piure din Ardei Grași Roșii (pagina 87)

Taie Foaia din Dovlecel și Semințe de In în două părți pătrate. Unge fiecare parte cu Brânză cu Tahini (păstrând jumătate din cantitate). Dacă dorești, poți mări cantitatea de brânză.

Adaugă pe rând morcovii, dovleceii, ardeii grași și varza kale.

Înfășoară apoi strâns rulada, pe lungime, apoi taie-o în 8 părți egale. Pentru a spori savoarea ruladei, garnisește-o cu Piure din Ardei Grași Roșii.

Rezultă 4 porții a câte 4 rulade.



— PIZZA TOPAZ —

Această rețetă este visul oricărui iubitor de pizza! Crusta este fragedă și bogată în proteine, iar savorile delicioase ale sosului pesto și ale legumelor marinate fac ca acest fel de mâncare să fie o desfătare pentru papilele gustative. Dacă este consumată caldă, abia scoasă din aparatul de deshidratare, această pizza se topește practic în gură.

CRUSTA:

4 triunghiuri de Pâine Kamut cu Măsline (pagina 92),
tăiată în patru, iar apoi în diagonală
pentru a obține triunghiuri

TOPPING:

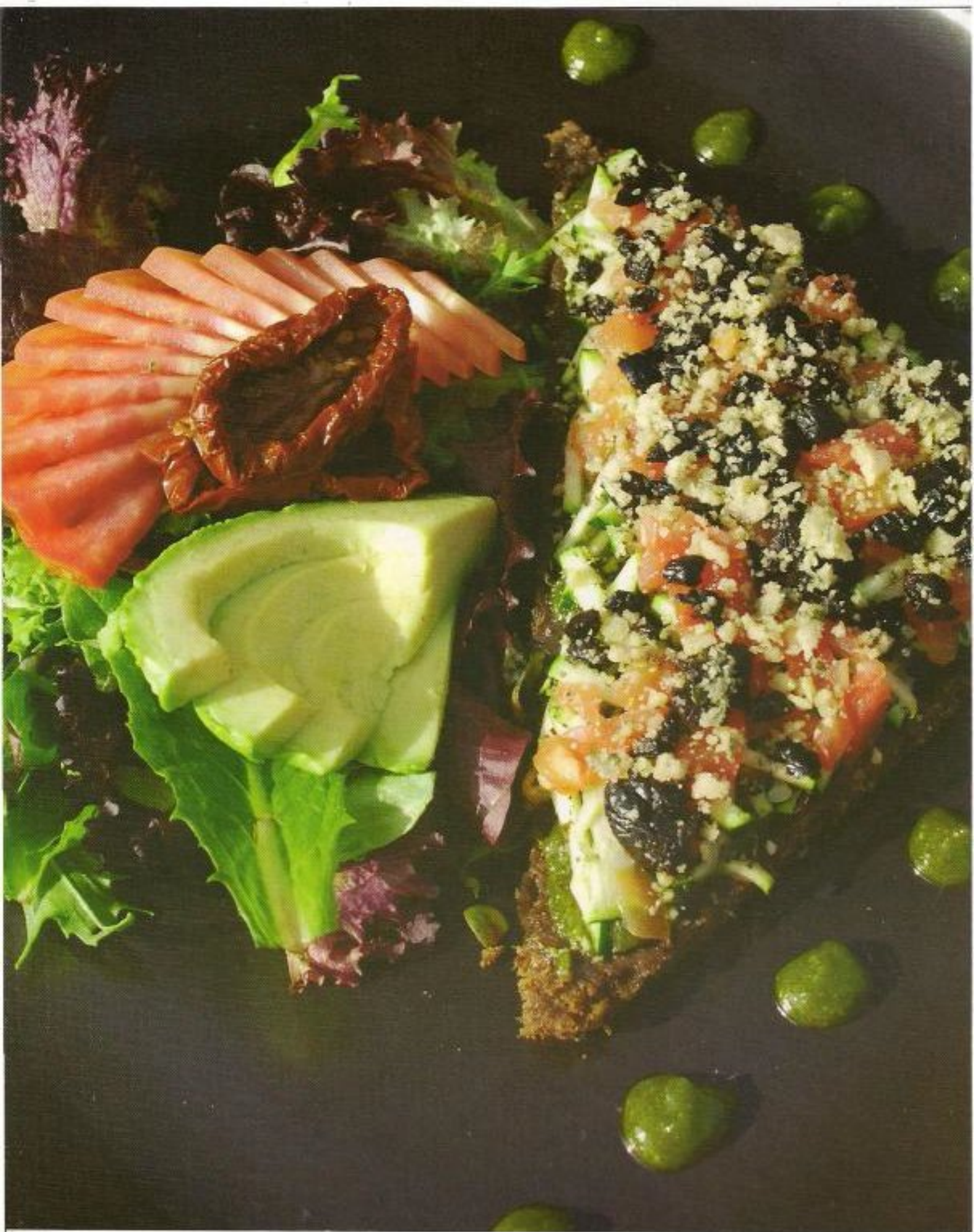
1 ceașcă Pesto cu Fistic (pagina 86)
4 roșii tăiate felii subțiri
2 cești dovlecel marinat
½ ceașcă Brânză cu Busuioc (pagina 36)

GARNITURĂ:

½ ceașcă Marinată din Roșii Uscate la Soare (pagina 89)

Întinde un strat de Pesto cu Fistic cu o grosime de 5 mm deasupra fiecărui triunghi de crustă. Adaugă roșiile proaspete și ½ ceașcă dovlecel per felie. Presară deasupra Brânză cu Busuioc. Garnisește totul cu Marinată din Roșii Uscate la Soare. Poftă bună!

Rezultă 4 porții.





— TAMALES³⁹ CU PORUMB DULCE —

Pe vremea copilăriei mele (Jenny), tamales era o mâncare foarte populară în California. Plăcerea desfacerii frunzei mă făcea întotdeauna să simt că trăiesc o veritabilă aventură. Rețeta de față permite prepararea unor tamales dulci și aromate... care reprezintă unul din felurile de mâncare preferate de la restaurantul 118°.

Pentru această rețetă ai nevoie de 12 frunze de porumb de mărime mare (cele care învelesc știuleții), înmuiate în apă până când devin foarte ușor de împăturit.

UMPLUTURA:

- 4 cești porumb bicolor
- 2 cești semințe de pin
- 1 roșie
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri chili
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece

TOPPING:

- 2 cești ciuperci portobello
- 1 ceașcă Rojo Salsa (pagina 100)

Macină boabele de porumb și semințele de pin într-un robot de bucătărie. Adaugă roșiile, usturoiul, chili și uleiul de măsline și continuă să macini amestecul până când se transformă într-o pastă groasă.

Așează frunzele pe o placă de lemn și unește-le astfel încât să le poți umple. Plasează umplutura în centrul lor (astfel încât să aibă un diametru de aproximativ 5 cm) și presară deasupra ei ciuperci și salsa. În final, împătorește-le și leagă frunzele, apoi plasează-le în mașina de deshidratare și lasă-le la 40°C timp de 1-2 ore. Cu cât le vei lăsa mai mult, cu atât mai uscată va deveni umplutura.

Rezultă 4 porții.

³⁹ Mâncare din bucătăria tradițională latino-americană. Constă dintr-un aluat umplut, fiert în apă sau în abur învelit într-o frunză. În final, frunza este înlăturată. Umplutura poate consta în carne tocată, legume, brânză, chili etc. (n. tr.)

— LASAGNA VIE —

Această lasagna este pe cât de cremoasă, pe atât de savuroasă. Unul din clienții restaurantului 118° ne-a spus că rivalizează cu rețeta mamei sale, o italiancă get-beget! Și nouă ni se pare delicioasă!

Ca orice lasagna, și rețeta noastră conține mai multe straturi, așa că va trebui să repeți anumite ingrediente. Mâncarea poate fi pregătită în mașina de deshidratare sau poate fi ținută la marinat în frigider.

LASAGNA:

- 4 dovlecei zucchini mari
- 4 roșii mari, tăiate felii subțiri
- 4 cești Ricotta cu Spanac și Macadamia (pagina 84)
- 1 ceașcă Marinată de Roșii Uscate de Soare (pagina 89)

GARNITURA:

- 2 cești Roșii Uscate la Soare (pagina 89)

Taie pe lungime dovleceii, cu o grosime de 3 mm. Ar trebui să rezulte aproximativ 12-16 felii.

Așează un strat din 3-4 felii de dovlecel suprapuse, o felie de roșie, un strat cu o grosime de 1 cm de ricotta și puțină marinată. Repetă operațiunea. Ultimul strat ar trebui să fie alcătuit dintr-o felie de dovlecel stropit cu marinată.

Deshidratează mâncarea la 40°C timp de 3-4 ore sau până când se topește brânza. Înainte de servire, presară deasupra câteva Roșii Uscate la Soare.

Rezultă 4 porții.



— INFUZIE ASIATICĂ —

Am descoperit această rețetă de paste într-un moment de inspirație divină, pe când căutam să obțin un echilibru perfect între o masă cât mai hrănitoare și o savoare cât mai delicioasă. Această rețetă este bogată în proteine, fier, vitaminele din gama B și oligoelemente. Pe lângă faptul că este foarte hrănitoare, această mâncare are un gust minunat, care îți va desfăta literalmente papilele gustative. Poftă bună!

- 4 dovlecei zucchini tăiați julienne
- 10 ciuperci enoki (pot fi înlocuite cu $\frac{1}{8}$ ceașcă ceapă verde)
- 2 cești ciuperci portobello marinate
- 1 avocado copt
- 1 ceașcă alge roșii
- 1½ cești Brânză cu Chipotle (pagina 83)
- $\frac{1}{2}$ ceașcă Dressing Miso (pagina 87)

Amestecă bine toate ingredientele într-un bol mare de salată, până când devin cremoase și bine legate. Introdu apoi amestecul într-o formă cu compresie. Inversează forma pentru a scoate mâncarea (arată ca un turnuleț) și presară deasupra ciuperci enoki.

Rezultă 4 porții.





— CLĂTITE CU CIUPERCI —

Această rețetă combină spanacul proaspăt cu ciupercile și o cremă de usturoi. Rezultă o mâncare delicioasă, ce poate fi savurată în orice anotimp. Aceste clătite au fost special concepute astfel încât să încorporeze cât mai multe legume proaspete și să ofere o combinație cât mai bogată de texturi. Foile sunt preparate din cereale încolțite și sunt minunate de fragede, fiind în același timp foarte bogate în proteine.

Foile de clătite:

2 cești grâu kamut încolțit (timp de 3-5 zile)	1 lingură condimente italiene
1½ cești apă	1 linguriță nectar de agave
¼ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece	1 linguriță sare himalayană
	2 linguri semințe psyllium

UMPLUTURA:

2 cești Sos Cremă de Usturoi (pagina 90)	4 cești spanac mărunțit
4 cești ciuperci portobello marinate	1 ceașcă busuioc proaspăt mărunțit

Pregătirea foilor de clătite:

Spală și scurge grâul încolțit. Macină toate ingredientele (cu excepția semințelor de psyllium) într-un blender de mare putere, până când formează un amestec cremos și bine legat. În final adaugă semințele de psyllium și continuă să macini timp de 20 de secunde. Formează apoi straturi subțiri, cu o grosime de 3 mm, în tăvițele pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipește, și deshidratează-le la 40°C timp de 4 ore.

Pregătirea umpluturii:

Amestecă într-un bol de mărime medie spanacul și ciupercile cu Sosul Cremă de Usturoi. Adaugă busuioc mărunțit după gust.

Umplerea foilor:

Taie foile de clătite în 4 pătrate egale și umple fiecare dintre ele cu un sfert din umplutură. Împăturăște-le apoi într-o formă dreptunghiulară și taie-le în diagonală astfel încât să obții câte două triunghiuri.

Rezultă 4 porții.

— SUPĂ RAMEN⁴⁰ DIN CRUDITĂȚI —

Această supă caldă este cremoasă și are un gust delicios. În plus, este foarte bogată în substanțe nutritive, fiind plină de legume proaspete și de superalimente!

SUPA:

- 4 cești apă caldă sau fierbinte
- 1 dovlecel mare
- 2 cești semințe de pin
- Zeama de la o lămâie
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță sare himalayană
- 1 lingură pastă miso
- 1 ceapă verde
- 1 praf piper cayenne
- 1 linguriță curry (opțional)

TOPPING SUPĂ:

- ½ ceașcă alge roșii
- ½ ceașcă alge laver mărunțite
- 2 cești dovlecel tăiat julienne
- Macaroane din nucleu de cocos
(în cantitatea dorită)
- ¼ ceașcă ceapă verde mărunțită
- 1 avocado tăiat cubulețe

Amestecă toate ingredientele supei într-un blender de mare putere. Servește în două farfurii de supă. Poftă bună!

Rezultă 2 porții.

⁴⁰ Ramen (paste făinoase chinezești) este un fel de mâncare îndrăgit mai ales de tinerii japonezi și este pe cale să ajungă o mâncare tradițională în această țară. Pastele ramen provin din China și erau inițial cunoscute sub numele de chuka-soba (paste chinezești). Acest tip de mâncare a început să intre în Japonia pe la începutul anilor 1910, când mâncarea chinezească a început să fie apreciată la nivel global. În prezent, termenul ramen denumește un fel de mâncare, relativ simplă, ce constă din paste chinezești în supă condimentată cu sos de soia; pe deasupra se pun bucăți de carne de porc sau pește și legume. Pastele chinezești sunt făcute din făină și apă, iar coca obținută este frământată foarte bine. Nimic neobișnuit până aici, însă forma de tăieturii nu este dată prin trecerea prin sită, ci coca este întinsă în fâșii. Când fâșiile devin prea lungi, ele sunt pliate în două și iar sunt întinse, operațiunea repetându-se până când se ajunge la grosimea dorită. Acest mod de preparare a fost adoptat de japonezi și este cât se poate de spectaculos. [n. tr.]

— RULADĂ CU MACADAMIA ȘI NUCĂ DE COCOS ÎNVELITĂ ÎN FOI CU CURRY —

Acest antreu reprezintă o combinație fabuloasă de legume proaspete, sos cremos de macadamia și o foaie dulce cu curry. Rulada nu numai că este apetisantă, dar reprezintă o desfătare pentru ochi. În plus, substanțele nutritive pe care le conține vor conferi o strălucire sănătoasă părului, pielii și unghiilor tale!

Foi:

Foi cu Curry și Nucă de Cocos (pagina 94)

LEGUME PROASPETE:

2 cești ardei grași roșii tăiați subțire
1 ceașcă Dovleci Picanți Spanioli (pagina 47)
2 frunze salată elvețiană roșie, fin mărunțită

UMPLUTURA:

2 cești nuci macadamia
1 ceașcă apă de nucă de cocos thailandeză crudă
1 ceașcă pulpă nucă de cocos thailandeză crudă
2 căței de usturoi
1 ardei gras roșu
1 roșie
Zeama de la o lămâie
1 linguriță sare de mare

GARNITURA:

¼ ceașcă Piure din Ardei Grași Roșii
¼ ceașcă busuioc proaspăt, fin mărunțit

Macină toate ingredientele umpluturii într-un blender de mare putere, până când amestecul devine cremos.

Combină într-un vas de mărime medie legumele și umplutura și amestecă-le bine. Taie Foaia cu Nucă de Cocos în patru părți egale și umple fiecare parte cu un sfert din amestecul rezultat. Ruleaz-o apoi pe lungime. Garnisește rulada cu Piure din Ardei Grași Roșii și cu busuioc.

Rezultă 4 porții.



— BAJA⁴¹ BURRITO —

Baja Mexico este renumit pentru fructele sale proaspete și pentru climatul subtropical. Acest burrito a fost inspirat de frumusețea peisajului de coastă din această regiune și de pofta de mâncare pe care ți-o conferă o plimbare pe plajă la soare.

Foi:

4 Tortilla Picante (pagina 100)

UMPLUTURA:

2 cești Brânză cu Chipotle (pagina 83)
2 cești morcovi rași
2 cești mango tăiat bucățele
2 cești spanac mărunțit
2 cești ciuperci cremini tăiate felii
2 fructe coapte de avocado, tăiate bucățele
½ ceașcă coriandru proaspăt mărunțit
¼ ceașcă ceapă verde mărunțită
1 lingură chili
3 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece

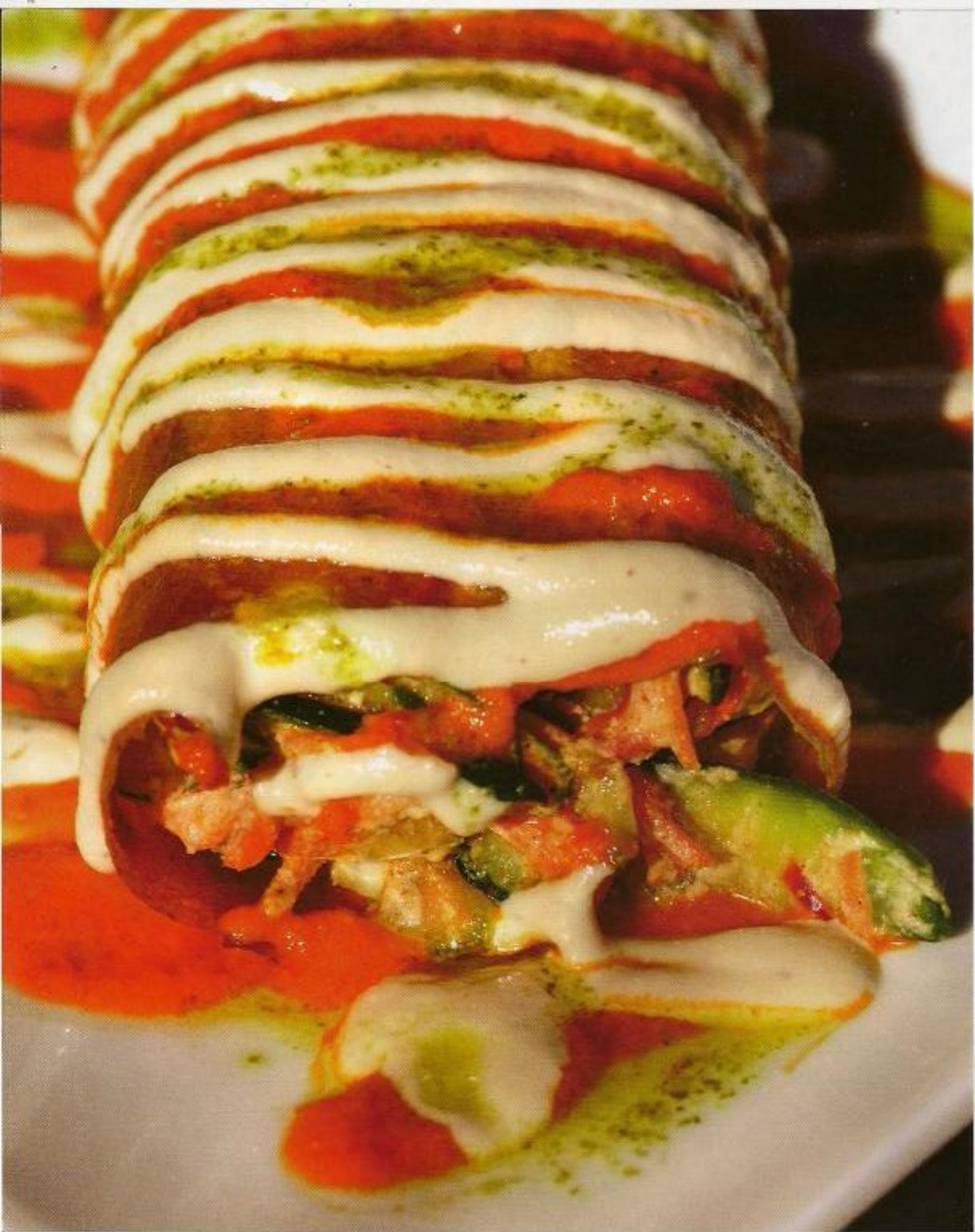
GARNITURA:

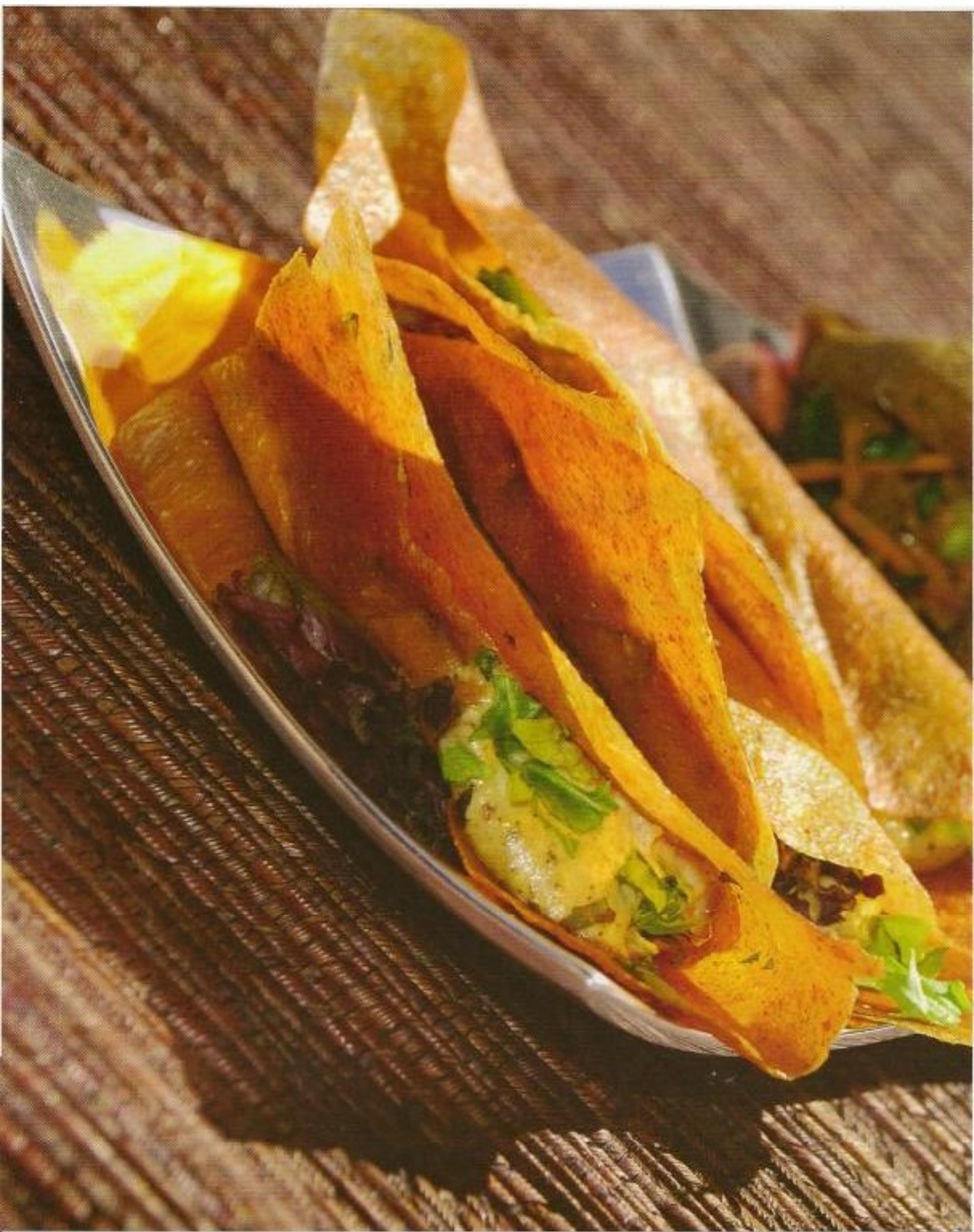
¼ ceașcă Smântână din Semințe de Pin (pagina 86)
¼ ceașcă Sos din Avocado și Lămâie Verde (pagina 91)
¼ ceașcă Piure din Ardei Grași Roșii

Amestecă bine toate ingredientele într-un vas de mărime medie. Umple fiecare tortilla cu un sfert din umplutură, apoi ruleaz-o strâns. Garnisește-o cu Smântână din Semințe de Pin, Sos din Avocado și Lămâie Verde și Pure din Ardei Grași Roșii. Dacă a mai rămas coriandru și ceapă verde, presară-le deasupra.

Rezultă 4 porții.

⁴¹ Mâncare tradițională mexicană. Constă într-o foaie de tortilla umplută cu diferite ingrediente. [n. tr.]





— CLAYUDAS —

În Oaxaca, Mexic, există o mâncare tradițională numită clayudas, ce constă dintr-o tortilla mare din porumb umplută cu legume proaspete, cactus nopal și brânză. Rețeta de față reprezintă o variantă extrem de nutritivă a celei tradiționale. Conține cactus nopal, despre care se spune că vindecă orice afecțiuni gastrice.

Foi:

2 cești hrișcă încolțită
(ținută la încolțit timp de 12 ore)
1 ceașcă semințe de in aurii măcinate
2 cești apă
1 roșie mare

1 ardei gras roșu
1 linguriță sare de mare
2 linguri chili
1 cățel de usturoi

TOPPING:

2 cești Sos de Avocado și Lămâi Verzi (pagina 91)
2 cești Brânză cu Chipotle (pagina 83)
2 cești porumb bicolor
2 cești castraveți tăiați julienne

1 ceașcă cactus nopal tăiat bucățele*
2 cești spanac mărunțit
2 cești avocado
2 cești Dovleci Spanioli Picanți (pagina 47)

Prepararea foilor:

Spală și scurge hrișca încolțită. Macină ingredientele, apoi așează amestecul pe tăvițele pentru deshidratare (pe o hârtie care nu se lipește), într-un strat cu o grosime de 2-3 mm, și lasă-le la deshidratat la 40°C timp de 8 ore, până când devin crocante. Rezultă 6 foi.

Umplerea foilor:

Amestecă bine într-un vas de mărime medie Brânza cu Chipotle, porumbul, cactusul, spanacul și avocado. Unge foile cu un strat subțire de Sos de Avocado și Lămâi Verzi și cu o ceașcă de umplutură. Presară deasupra castraveții tăiați julienne. Rezultă 6 porții.

*Cactusul trebuie curățat de țepi și tăiat bucățele de 5-6 mm, apoi marinat în zeamă de lămâie cu sare (astfel preparat, ține 7 zile la frigider).

— QUESADILLA⁴² NEW AGE —

Când eram mai tânără (eu, Jenny), lucrul care îmi plăcea cel mai mult era să vin acasă și să mănânc o quesadilla proaspătă. Rețeta de față reprezintă o combinație perfectă între gustul dulce și cel picant, fiind savurată de oameni de toate vârstele. În acest scop, nu trebuie decât să fie încălzită în mașina de deshidratare timp de câteva minute. Pregătește din timp foile de tortilla și umple-le cu legume proaspete.

TORTILLA:

4 Tortilla Picante (pagina 100)

UMPLUTURA DIN LEGUME:

2 cești Brânză de Migdale (pagina 82)

4 cești spanac tocat mărunt

2 cești porumb bicolor

2 fructe coapte de avocado

2 cești ardei grași sau copia

GARNITURA:

1 ceașcă Rojo Salsa (pagina 100)

2 cești Guacamole Verde (pagina 101)

Taie 4 foi de tortilla. Amestecă într-un vas de mărime medie legumele cu Brânza de Migdale, până când se pătrund bine. Umple fiecare foaie de tortilla cu un sfert din umplutură, apoi ruleaz-o. Așează ruladele în mașina de deshidratare la 40°C timp de 10-15 minute pentru a se încălzi. Garnisește fiecare tortilla cu ¼ ceașcă Rojo Salsa și cu ½ ceașcă Guacamole Verde. Poftă bună!

Rezultă 4 porții.

⁴² Quesadilla este o mâncare tradițională mexicană. Rețeta de bază este: două lipii între care se pune brânză și se încălzește până se topește brânza. Se adaugă diferite tipuri de umplutură: carne de pui, vită, porc sau legume. [n. tr.]

— **ENSENADA ENCHILADAS**⁴³ —

Ambele autoare ale cărții de față obișnuiesc să călătorească în Baja Mexico pentru a practica scufundările în apa limpede a oceanului. Una din marile noastre plăceri în timpul acestor călătorii este savurarea aromelor locale.

Când am aflat prima oară de alimentele vii (eu, Jenny), m-am simțit încă și mai inspirată de culorile vii ale alimentelor locale și de aromele subtile specifice acestei zone din Mexic. Rețeta de față mi-a fost inspirată de o zi excepțional de frumoasă pe care am petrecut-o în ultima mea călătorie în zonă.

Foi:

1 Foaiă cu Nucă de Cocos și Roșii (pagina 94)

UMPLUTURĂ:

6 cești Dovlecei Spaniola Picantă (pagina 47)

3 cești ciuperci portobello marinate

1¼ cești porumb bicolor

1 morcov mare ras pe răzătoarea mare

3 fructe coapte de avocado, tăiate felii

1¼ cești Brânză cu Chipotle (pagina 83)

TOPPING:

1 ceașcă Sos de Avocado și Lămâi Verzi (pagina 91)

1 ceașcă Piure din Ardei Grași Roșii (pagina 87)

1 ceașcă Brânză Dulce (pagina 82)

1 ceașcă Rojo Salsa (pagina 100)

Taie Foaiă cu Nucă de Cocos și Roșii în șase părți egale. Taie-o mai întâi în jumătate, apoi fiecare parte în alte trei. Așează foile pe o masă de lucru. Plasează legumele în straturi în mijlocul fiecărei foi, începând cu dovleceii, apoi ciupercile, porumbul, morcovii și avocado. Presară deasupra 2-4 linguri de Brânză cu Chipotle per echilada.

În final, rulează enchilada-ele și toarnă deasupra niște Sos din Avocado și Lămâi Verzi. Adaugă Piure din Ardei Grași Roșii, Brânză Dulce și Rojo Salsa.

Rezultă 6 porții savuroase!

⁴³ Mâncare mexicană asemănătoare cu burrito. Constă dintr-o tortilla umplută. [n. tr.]



— PESTO TORTELLINI —

Aceste tortellini⁴⁴ sunt alimentul preferat pentru cină la restaurantul 118°. Foile delicate fac ca această mâncare să fie extrem de savuroasă, iar umplutura lor este un adevărat regal culinar. Desfată-ți prietenii la prima petrecere cu acest fel de mâncare și îți garantăm că le vei „rupe gura”. Combinația gustului de usturoi, busuioc și ulei de măsline este minunată.

Foi:

1 Foaie cu Nucă de Cocos și Busuioc (pagina 94)

UMPLUTURA:

2 cești dovlecei tăiați julienne

1 ceașcă morcovi dați pe răzătoarea mare

1 ceașcă ardei grași roșii, tăiați felii subțiri

2 cești Pesto cu Fistic (pagina 86)

1 ceașcă Marinată din Roșii Uscate la Soare (pagina 89)

GARNITURĂ:

1 ceașcă Brânză cu Busuioc (pagina 36)

½ ceașcă Marinată din Roșii Uscate la Soare (pagina 89)

Taie Foaia cu Nucă de Cocos și Busuioc în jumătate, pe lungime. Taie apoi fiecare jumătate în 4 părți egale. Aliniază cele 8 foi pe masa de lucru. Amestecă într-un bol de mărime medie ingredientele umpluturii până când se pătrund bine. Umple fiecare foaie de tortellini cu a opta parte din amestec.

Împăturește ușor foile până când se formează un tortellini. Așează cele opt bucăți în mașina de deshidratare și lasă-le la 40°C timp de 20 de minute. Transferă-le apoi pe un platou și stropește-le cu marinată. Presară deasupra Brânza cu Busuioc.

Rezultă 4 porții.

⁴⁴ Tortellini sunt un tip de paste făinoase cu ou și cu umplutură la mijloc, originare din Bologna. (n. tr.)

— RAVIOLI CU DOVLEAC —

Dovleacul este o legumă de sezon care dă acestor ravioli un gust fabulos. Inspirată de schimbarea anotimpurilor și de mireasma rozmarinului, această rețetă va deveni cu siguranță una din preferatele familiei și prietenilor tăi.

FOI DE RAVIOLI:

2 Foi cu Nucă de Cocos și Busuioc (pagina 94)

UMPLUTURA:

4 cești dovleac tăiat cubulețe

½ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece

¼ ceașcă semințe de pin

1 roșie

2 căței de usturoi

1 fir de rozmarin

1 lingură nectar de agave

1 linguriță sare de mare

1 linguriță condimente italiene

1 ceașcă apă

2 cești ciuperci portobello mărunțite

2 cești dovlecel marinat

GARNITURĂ:

½ ceașcă Piure din Ardei Grași Roșii (pagina 87)

1 ceașcă Roșii Crocante (pagina 41)

Prepararea umpluturii:

Combină toate ingredientele (cu excepția ciupercilor și dovleceilor marinați) într-un blender de mare putere. Amestecă-le bine, apoi toarnă mixtura într-un vas de mărime medie. Adaugă ciupercile și dovleceii marinați și amestecă-le bine.

Pregătire:

Taie fiecare foaie din Nucă de Cocos și Busuioc în 3 părți egale, apoi fiecare din aceste părți în alte 3. Vor rezulta astfel 9 foi pentru ravioli. Uple aceste foi cu câte 2 linguri de umplutură și împăturește-le, dându-le o formă triunghiulară. Așează ravioli în tăvițele pentru deshidratare și lasă-le la 40°C timp de 40-60 de minute, astfel încât compoziția să se pătrundă. Se servesc lângă spanac și se garnisesc cu Piure din Ardei Grași Roșii și Roșii Crocante.

Rezultă 4 porții a câte 4 ravioli.

— PASTE CU PESTO DE LĂMÂIE —

Aceste paste se recomandă cu deosebire începătorilor și pot fi preparate împreună cu copiii de toate vârstele. Este unul din felurile favorite de mâncare care se servesc la prânz la restaurantul 118°. Țin foarte bine timp de patru zile și pot fi servite de-a lungul întregii săptămâni (mai ales dacă nu le sărezi decât în momentul în care le servești, întrucât sarea are tendința să scoată apa din paste, creând un exces de lichid).

- 4 dovlecei tăiați julienne
- 4 cești Pesto de Fistic (pagina 86)
- 2 cești Marinată din Roșii Uscate la Soare (pagina 89)
- 2 cești ciuperci portobello tăiate felii
- 2 cești busuioc mărunțit

Amestecă pastele cu sosul pesto, cu marinata, ciupercile și busuiocul. Garnisește cu Marinată din Roșii Uscate la Soare (pagina 89), Brânză cu Busuioc (pagina 36) sau măline proaspete, după preferință.

Rezultă 4 porții.



— PIZZA SWEET CRÈME —

Această pizza a fost introdusă în meniul de *brunch*⁴⁵ de la restaurantul 118° și a devenit între timp una din preferatele clienților. Este ideală când este servită caldă, direct din mașina de deshidratare. Săvoarea cremei dulci se combină de minune cu cea a legumelor marinate, făcându-te să îți lase gura apă. În plus, această pizza este bogată în proteine și calciu.

CRUSTA:

4 triunghiuri de Pâine Kamut cu Măsline (pagina 92)

(Se taie o foaie de lipie în jumătate, iar apoi fiecare jumătate în câte două părți egale.

Acestea se taie în diagonală, pentru a obține triunghiuri).

TOPPING:

2 cești Brânză Dulce (pagina 82)

1 ceașcă ardei grași roșii marinați

1 ceașcă ciuperci portobello marinate

1 ceașcă dovlecei marinați (zucchini)

GARNITURĂ:

¼ ceașcă măsline negre uscate la soare

¼ ceașcă busuioc proaspăt mărunțit

Combină într-un bol de mărime medie Brânza Dulce cu ardeii grași marinați, cu ciupercile portobello și cu dovleceii. Amestecă până când se pătrund bine. Împarte umplutura în patru părți egale și plasează-le deasupra triunghiurilor de crustă. Deshidratează apoi aceste triunghiuri la 40°C timp de 2 ore. În acest fel, brânza se va topi, iar pizza se va încălzi. Înainte de servire, presară pizza cu măsline și cu busuioc mărunțit. Poftă bună!

Rezultă 4 porții.

⁴⁵ Masă servită între micul dejun și prânz, care le înlocuiește pe amândouă. [n. tr.]

— PANINI CU CEAPĂ DULCE —

Panini sunt sandviciuri tradiționale italiene, încălzite pe grătar și foarte populare în comunitățile mediteraneene. Rețeta noastră folosește savoarea legumelor marinate, dulceața brânzei-cremă de usturoi și gustul delicios al pâinii de casă. Acest sandvici este plin de proteine, datorită cerealelor încolțite și legumelor proaspete. Sandviciurile sunt ideale în călătoriile de orice fel, dar și pentru un picnic în parc!

PÂINE:

1 Foaie Pâine cu Semințe de Mac și Ceapă

UMPLUTURĂ DE LEGUME:

2 cești ardei grași roșii marinați

2 cești ciuperci portobello marinate

2 cești dovleci marinați (zucchini)

4 roșii tăiate felii subțiri

2 cești spanac proaspăt mărunțit

¼ ceașcă Cremă de Brânză cu Usturoi Dulce (vezi mai jos)

Taie pâinea în 4 pătrate egale. Taie apoi fiecare pătrat în diagonală, astfel încât să obții 8 triunghiuri. Întinde un strat de 2-3 mm de brânză-cremă cu usturoi pe fiecare triunghi, apoi un strat de felii de roșii, unul de spanac și unul de legume marinate.

Rezultă 4 sandviciuri (la servire, taie fiecare triunghi în jumătate).

— CREMĂ DE BRÂNZĂ CU USTUROI DULCE —

1 ceașcă semințe de pin

Zeama de la 2 lămâi

2 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece

1 linguriță sare de mare

3 căței de usturoi

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare putere până când devin cremoase.



Capitolul 7

Deserturi dulci, savuroase și sănătoase

Cartea de față îți oferă în sfârșit posibilitatea să consumi deserturi fără a-ți risca în niciun fel starea de sănătate! Rețetele delicioase care urmează vor satisface chiar și cele mai pretențioase papile gustative. Aceste deserturi sunt îndeosebi pe placul copiilor, combinând beneficiile unei alimentații sănătoase cu desfătarea produsă de gustul dulce.

La restaurantul 118°, aceste deserturi sunt apreciate în egală măsură de adulți și de copii!

Sosuri de bază

Un desert cu adevărat bun include un sos delicios. Rețetele de bază care urmează sunt indispensabile pentru multe din deserturile prezentate în acest capitol, putând fi folosite și ca garnitură. Pentru toate rețetele, cu excepția Sosului de Căpșuni, va trebui să cureți din când în când cuțitul blenderului ca să te asiguri că ingredientele sunt bine mixate. Poți prepara aceste sosuri în cantități mai mari, întrucât țin până la 10 zile, permițându-ți astfel să prepari un desert în fiecare zi!

— SOS DE SCORTIȘOARĂ —

1 ceașcă nectar de agave
1 lingură scortişoară

1 picătură ulei esențial de scortişoară
1 praf de sare de mare

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Stochează-l apoi într-un borcan de sticlă cu capac, la frigider. Ține până la 10 zile. Rezultă o ceașcă.

— SOS DE CIOCOLATĂ —

3 cești boabe crude de cacao sau 2 cești cacao măcinată
1 lingură extract de vanilie sau vanilie măcinată, ori 5 păstăi de vanilie
¼ ceașcă ulei de cocos

1 linguriță scortişoară
2 cești nectar de agave
1 linguriță sare himalayană

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Stochează-l apoi într-un borcan de sticlă cu capac, la frigider. Ține până la 10 zile. Dacă dorești o textură mai cremoasă și un gust mai bogat, poți adăuga 1 ceașcă lapte de nuci sau de alune (vezi pagina 17). Rezultă 2½ cești.

— SOS DE MENTĂ —

2 cești semințe de pin
1 ceașcă apă de nucă de cocos thailandeză
crudă sau 1 lingură extract de mentă

½ ceașcă nectar de agave
¼ ceașcă frunze proaspete de mentă
1 linguriță sare de mare

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Stochează-l apoi într-un borcan de sticlă cu capac, la frigider. Ține până la 10 zile. Rezultă 2 cești.

— SOS DE CĂPȘUNI —

225 g căpșuni

2 linguri nectar de agave

Taie codițele căpșunilor și spală-le bine. Amestecă-le cu nectarul de agave într-un blender de mare putere până când obții un piure de căpșuni. Rezultă 2 cești.

— SOS DE CAMEL —

2 cești nectar de agave

1 linguriță nucșoară

2 lingurițe scorțișoară

1 lingură lucuma⁴⁶ măcinată

1 linguriță ghimbir măcinat

1 praf de sare de mare

1 lingură mesquite⁴⁷ măcinată

1 linguriță cuișoare măcinate

1 lingură rădăcină de maca măcinată

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Stochează-l apoi într-un borcan de sticlă cu capac, la frigider. Ține până la 10 zile. Rezultă 2 cești.

— SOS DE VANILIE —

2 linguri extract de vanilie

1 ceașcă apă de nucă de cocos

$\frac{3}{4}$ ceașcă nectar de agave

sau 4 păstăi de vanilie thailandeză crudă

2 cești semințe de pin

1 praf de sare himalayană

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Stochează-l apoi într-un borcan de sticlă cu capac, la frigider. Ține până la 10 zile. Rezultă 2 cești.

⁴⁶ Lucuma [pouteria lucuma] este un fruct subtropical, originar din Peru, rotund sau oval, de culoare verde și cu pulpa fibroasă de un galben strălucitor. Mai este denumit și „fructul ou” datorită texturii pe care o are pulpa acestuia ce amintește de un ou fiert tare. Lucuma are o pulpă uscată cu o aromă unică de cartof dulce combinat cu arțar, fiind bogat în substanțe nutritive, fibre, carbohidrați, beta caroten, niacină (vitamină B-3) calciu și fier. Este cultivat cu succes în Ecuador, Peru, California, Chile și într-o anumită măsură, și în Bolivia și Costa Rica. Fructul este transformat în pudră [pudră sau făină de lucuma] pentru a satisface piețele pe perioada în care nu este disponibil. Alături de pudra de yacon sau făină de mesquite, pudra de lucuma are un indice glicemic foarte scăzut, fiind un înlocuitor excelent al zahărului. De aceea, este foarte recomandat pentru diabetici, dar și pentru ceilalți oameni. Reprezintă o sursă excelentă de carbohidrați, fibre, vitamine și minerale (beta caroten, B3, fier). Având un gust delicios, se combină foarte bine cu batoane de „cereale”, băuturi energizante, lapte vegetal, iaurt, înghețată, mâncare pentru copii și o mare varietate de deserturi. [n. tr.]

⁴⁷ Plantă leguminoasă care crește în nordul Mexicului. Fructele sale au un indice glicemic scăzut. [n. tr.]

Baze pentru deserturi

Aceste baze delicioase pot fi folosite la tot felul de înghețate, batoane, prăjituri și fursecuri, ale căror rețete le vei găsi în acest capitol.

— BAZĂ DE ÎNGHEȚATĂ —

- 4 cești semințe de pin
- 2 cești apă de nucă de cocos thailandeză crudă
- 2 cești pulpă de nucă de cocos thailandeză crudă
- 2 cești nectar de agave

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Rezultă 4 cești.

— BAZĂ PENTRU BATOANE CU MACADAMIA —

- 4 cești nuci macadamia (înmuiate în apă timp de 8 ore)
- 2½ cești nectar de agave
- 1 lingură praf de lucuma (sau rădăcină de maca măcinată)
- 1 linguriță sare de mare
- 1 lingură extract de vanilie sau 4 păstăi de vanilie

Spală și scurge nucile macadamia. Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când obții un fel de piure. Umple o tăviță pentru deshidratare cu acest piure (stratul ar trebui să aibă o grosime de aproximativ 1 cm) și deshidratează-l la 40°C timp de 12 ore. Vei obține astfel o tăviță din care vei putea tăia batoane.

— BAZĂ DE CIOCOLATĂ —

2 cești cacao măcinată
1 linguriță extract de vanilie
1 ceașcă ulei de cocos

1 linguriță scorțișoară
1 ceașcă nectar de agave
1 linguriță sare de mare

Combină toate ingredientele într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Stochează-l apoi într-un vas de sticlă și pune-l la congelator timp de 2 ore. Rezultă 2 cești.

— BAZĂ DE FĂINĂ DE ALUNE —

8 cești migdale, fistic, nuci de Brazilia sau nuci macadamia, în funcție de rețetă
sau de preferință (înmuiate în apă timp de 4 ore)
8 cești apă

Spală și scurge alunele sau nucile. Amestecă 4 cești de alune cu 4 cești de apă într-un blender de mare putere. Fă același lucru și cu celelalte. Scurge laptele rezultat printr-un tifon sau printr-o strecurătoare. Uplete o tăviță pentru deshidratare cu alunele rămase și deshidratează-le la 40°C timp de 12 ore. În final, macină această pastă deshidratată și vei obține o făină de alune, pe care o poți stoca într-un recipient ermetic închis. Laptele de alune poate fi folosit la alte rețete. Ori de câte ori ai prea multe alune și riști ca acestea să rânzezească, prepară această făină de alune, care ține mult mai mult timp. Rezultă 4 cești.

Deserturi dulci și delicioase

— BATON DE CIOCOLATĂ CU SUPERALIMENTE —

Acest baton a devenit rapid unul din deserturile preferate ale clienților de la restaurantul 118°. Este un desert echilibrat, cu un conținut nutritiv de excepție, furnizat de superalimente, care conferă energie pentru întreaga zi. Reprezintă o modalitate ideală de a consuma necesarul zilnic de superalimente verzi prin combinarea acestora cu gustul delicios al ciocolatei. Dacă ai o sensibilitate la ciocolată, îți recomandăm înlocuirea pudrei de cacao cu pudră de carob⁴⁸.

4 cești Sos de Ciocolată (pagina 134)	1 lingură spirulină	½ ceașcă semințe de cânepă
3 linguri rădăcină de maca măcinată	1 linguriță scorțișoară	

Combină maca, sosul și spirulina într-un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Așează-l apoi într-o tăviță cu latura de 20 cm și presară deasupra scorțișoară și semințe de cânepă. Lasă-l la congelator timp de o oră, apoi taie-l în forma dorită.

Această gustare este minunată pentru copii și poate fi modelată în stelute, inimioare și alte forme amuzante! Un astfel de baton servit dimineața îți oferă întreaga energie necesară pentru a-ți începe ziua. Rezultă 16 batoane.

— CUPE CU UNT DE MIGDALE —

Aceasta este varianta sănătoasă a clasicelor prăjiturile cu unt de arahide și ciocolată!

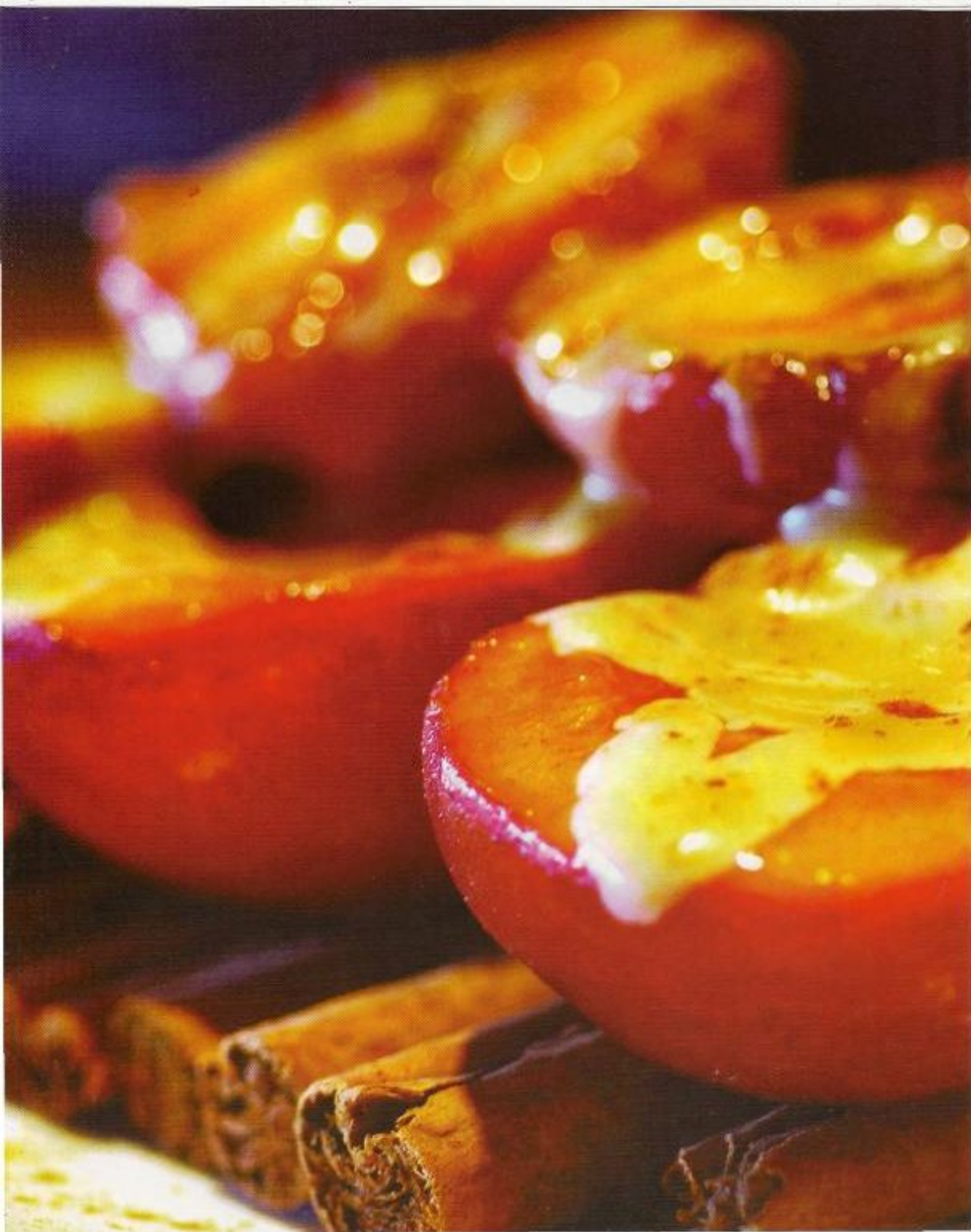
4 cești Sos de Ciocolată (pagina 134)	2 cești unt de migdale crude	1 lingură scorțișoară
2 cești Lapte de Migdale (pagina 17)	1 ceașcă nectar de agave	

Amestecă într-un vas mare untul de migdale, nectarul de agave și scorțișoara cu un tel, până când se pătrund bine.

Într-un alt vas, amestecă Sosul de Ciocolată cu Laptele de Migdale până când mixtura devine cremoasă. Uplete câteva cești cu cele două amestecuri, ⅓ cu cel de ciocolată, ⅓ cu amestecul cu unt de migdale și din nou ⅓ cu cel de ciocolată. Pune ceștile la congelator timp de o oră. Poftă bună! Rezultă 12 cești.

⁴⁸ Carobul este un înlocuitor extrem de gustos și de sănătos al pudrei de cacao. Păstăile lungi ale arborelui de carob, care crește mai ales în Orientul Mijlociu, se usucă și se macină într-o pudră fină. Conține lignină și fibre de pectină, componente ce ajută la digestie și excreție, ca și la micșorarea nivelului de colesterol. În comparație cu cacaoa, carobul are un conținut mult mai ridicat de calciu și conține mult mai puține calorii și grăsimi. [n. tr.]





— PIERȘICI CU SOS AROMAT —

Acest desert este cremos și parfumat, fiind ideal pentru a fi servit la petreceri. Este mai bun cald și poate fi consumat inclusiv la micul dejun, presărat cu granola⁴⁹. Reprezintă o veritabilă tratație pe care ne-o oferă Mama-natură.

- 2 cești Sos de Vanilie (pagina 135)
- 1 ceașcă Sos de Scorțișoară (pagina 134)
- 6 piersici tăiate în jumătate
- 1 ceașcă nectar de agave
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 praf de nucșoară

Amestecă într-un blender nectarul de agave, scorțișoara și nucșoara. Toarnă acest sirop peste piersici și lasă-le să se deshidrateze la 40°C timp de 4 ore.

Umple jumătățile de piersici cu 1 lingură Sos de Vanilie și stropește-le cu Sos de Scorțișoară. Rezultă 6 porții.

⁴⁹ Granola – mic dejun consistent, specific bucătăriei americane. Se amestecă într-un bol ovăz, nucă de cocos, migdale sau alune, semințe de floarea-soarelui și semințe de susan. Se adaugă miere (sau sirop) și ulei. Se împrăstie în mod egal amestecul de ovăz într-o tigaie unsă cu unt. Se pune la copt timp de 30-35 minute sau până devine un pic maroniu. Se amestecă o dată, cam la 20 de minute după ce a fost pus la cuptor. Se scoate amestecul din cuptor, se răcește și se rupe în bucăți. (n. tr.)

— PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ ȘI ZMEURĂ —

Varianta necoaptă a acestei prăjituri clasice este moale, cremoasă și incredibil de delicioasă!

2 cești nuci macadamia (înmuiate în apă timp de 8 ore)

1 lingură extract de vanilie sau 3 păstăi de vanilie

110 g zmeură spălată și scursă

3 linguri zeamă de lămâie

1 ceașcă nectar de agave

1 ceașcă apă filtrată

Spală și scurge nucile macadamia. Amestecă într-un blender toate ingredientele (cu excepția zmeurei) și toarnă amestecul rezultat într-o formă de prăjitură. Lasă la congelator timp de o oră. Pasează zmeura într-un vas mic și toarnă piureul rezultat peste prăjitură. În final, taie prăjitura în felii. *Optional*, poți presăra fulgi de cocos în forma de prăjitură, înainte de congelare, pentru a crea astfel o crustă.

Rezultă 10 prăjituri.

— PARFAIT NAPOLITAN —

Această rețetă este foarte ușor de preparat dacă dispui deja de sosurile necesare. Copiii le place să contribuie la prepararea acestui parfait, ca să nu mai vorbim de gustul lui. Desertul este ideal pentru mesele festive. Te asigurăm că oaspeții tăi vor fi uimiți de rafinamentul lui, fără să bănuiască nicio clipă cât de ușor ți-a fost să îl prepari!

225 g căpșuni proaspete tăiate

2 cești Sos de Vanilie (pagina 135)

2 cești Sos de Căpșuni (pagina 135)

2 cești Sos de Ciocolată (pagina 134)

Așează în cupe de înghețată (de preferință din sticlă) următoarele straturi succesive:

$\frac{1}{3}$ Sos de Vanilie

$\frac{1}{3}$ Sos de Ciocolată

$\frac{1}{3}$ Sos de Căpșuni

Netezește de fiecare dată sosurile cu o lingură. Pune deasupra căpșuni proaspete.

Rezultă 4 porții.

— CREMĂ DE ZAHĂR ARS CAPPUCINO —

Acest desert este preferat de cei care abia au trecut la bucătăria vie, cărora le oferă un gust familiar. Textura lui este minunat de catifelată, iar prezentarea este impresionantă, dacă este servit în cupe de cappuccino direct din congelator. Este desertul ideal după o masă italiană, urmată de o conversație în tihnă cu prietenii.

2 cești semințe de pin

1 ceașcă pulpă de nucă de cocos thailandeză crudă

2 cești apă de nucă de cocos thailandeză crudă

1 ceașcă nectar de agave

2 ceșcuțe de cafea espresso

½ linguriță sare himalayană

½ linguriță scorțișoară

1 lingură semințe psyllium

Amestecă bine toate ingredientele (cu excepția semințelor de psyllium) într-un blender de mare putere. Adaugă semințele de psyllium și amestecă-le cu restul compoziției încă 30 de secunde. Toarnă amestecul în cupe mici de cappuccino și lasă-le la congelator timp de o oră. Înainte de servire, garnisește-le cu zmeură proaspătă.

Rezultă 4 porții.



— SMOCHINE CU BRÂNZĂ ȘI SCORTIȘOARĂ —

Această rețetă este ideală în sezonul smochinelor! Nimic nu este mai apetisant decât o smochină proaspătă, iar textura cremoasă și bogată a acestui desert este perfectă. Acesta este unul din deserturile preferate ale clienților restaurantului 118°, și nu avem nicio îndoială că va deveni și al tău.

SMOCHINE:

- 225 g smochine tăiate în două
- 4 linguri Sos de Scortişoară (pagina 134)
- 2 linguri Sos de Vanilie (pagina 135)

BRÂNZĂ:

- 2 cești tahini din susan crud
- 1 ceașcă zeamă de lămâie
- 1 lingură sare himalayană
- ¼ ceașcă ceapă verde mărunțită

Combină într-un robot de bucătărie ingredientele pentru brânză, până când capătă o consistență suficient de groasă pentru a putea fi întinsă pe pâine.

Taie smochinele și înlătură-le codițele. Înmoaie-le în Sos de Scortişoară până când se pătrund bine. Așează deasupra lor o linguriță de brânză (rezultă o rondelă cu o grosime de 5 mm), apoi așează-le cu fața în jos pe o hârtie care nu se lipește. Așează și restul de brânză pe hârtie, pentru a fi folosită mai târziu ca garnitură. Lasă totul la deshidratat la 40°C timp de o oră.

Servește smochinele cu partea tăiată în sus. Garnisește-le cu Sos de Vanilie. Rezultă 6-8 porții.

— PLATOU CU CURMALE ȘI BRÂNZĂ —

Există deserturi minunate care nu sunt excesiv de dulci și care sunt ideale pentru cei cu sensibilitate la zahăr. Acest platou este foarte ușor de preparat și poate fi servit la mese în aer liber sau la picnicuri. Dacă găsești, alege curmalele organice și exotice din varietatea medjool.

CURMALE:

6 curmale

BRÂNZĂ:

2 cești semințe de pin
1 lingură drojdie organică
2 căței de usturoi

1½ cești apă
1 linguriță sare de mare
1 roșie

Prepararea brânzei:

Amestecă într-un blender de mare putere ingredientele pentru brânză. Așează crema pe o hârtie care nu se lipește, într-un strat cu o grosime de 5 mm. Lasă la deshidratat timp de 6 ore la 40°C.

Prepararea platoului:

Taie curmalele pe lungime și scoate-le sâmburii. Taie brânza în dreptunghiuri. Așează frumos totul pe un platou. Rezultă 6 porții.



— BRÂNZĂ CU PIPER NEGRU PE PÂINE DULCE —

Această rețetă mi-a fost inspirată de călătoriile mele prin Europa. Europeanii au foarte multe rețete de pâine dulce, pe care o consumă de regulă cu brânzeturi. Această masă este ideală atunci când te relaxezi pe verandă sau în curtea interioară a casei, stând de vorbă cu prietenii sau cu vecinii. Fructele proaspete merg de asemenea foarte bine cu această pâine. Partea care rămâne poate fi folosită întotdeauna a doua zi. De aceea, fă-ți puțin timp, relaxează-te și savurează latura dulce a vieții.

BRÂNZĂ CU PIPER NEGRU:

2 cești semințe de pin (înmuiate în apă timp de 2 ore)
1 linguriță sare de mare
1 lingură drojdie organică
1 lingură zeamă de lămâie

1 lingură nectar de agave
3 linguri semințe psyllium
2 cești apă

PÂINEA DULCE:

2 cești grâu kamut încolțit (timp de 3-5 zile) și înmuiat în apă
½ ceașcă nectar de agave
2 lingurițe sare himalayană
Ulei de măsline după gust (circa ¼ ceașcă)

Prepararea brânzei:

Spală și scurge semințele de pin. Amestecă bine toate ingredientele (cu excepția semințelor de psyllium) într-un blender de mare putere, până când pasta devine cremoasă. Adaugă semințele de psyllium pentru a îngroșa pasta. Presară puțin piper negru pe fundul unei forme circulare, apoi toarnă crema de brânză și lasă la congelator timp de 4 ore. Când scoți brânza, inversează forma.

Prepararea pâinii dulci:

Combină ingredientele într-un robot de bucătărie. Adaugă treptat uleiul de măsline și nectarul de agave, încetul cu încetul, până când se formează un aluat. Când acesta devine elastic, oprește robotul și scoate-l.

Întinde aluatul cu un făcăleț până când ajunge la o grosime de aproximativ 5 mm, apoi așează-l pe hârtie care nu se lipește și lasă-l la deshidratat la 40°C timp de 6 ore, până când devine pliabil, dar nu crocant. Întoarce invers aluatul și mai lasă-l o oră la deshidratat. În final, taie-l în triunghiuri și servește-l cu brânză.





Înghețate

Aceste rețete simple de înghețată nu necesită un aparat special. Tot ce trebuie să faci este să amesteci ingredientele și să le congelezi. Poftă bună!

— ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE —

4 cești Bază de Înghețată (pagina 136)	1 linguriță sare himalayană
3 linguri vanilie	

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender până când devin cremoase. Lasă la congelat timp de 3 ore. Garnisește cu piure proaspăt din fructe de pădure și cu fructe de pădure întregi. Rezultă 4 cești.

— ÎNGHEȚATĂ DE CIOCOLATĂ ȘI MENTĂ —

4 cești Bază de Înghețată (pagina 136)	3 linguri ulei de cocos
1 ceașcă boabe crude de cacao	1 ceașcă frunze proaspete de mentă

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender până când devin cremoase. Presară deasupra pudra de cacao. Amestecă din nou și lasă la congelat timp de 3 ore. Rezultă 4 cești.

— CHAI CRÈME —

4 cești Bază de Înghețată (pagina 136)	1 praf cuișoare măcinat
1 lingură scorțișoară	3 linguri mesquite măcinat
1 linguriță nucșoară	1 linguriță sare de mare
1 linguriță ghimbir măcinat	

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender până când devin cremoase. Lasă la congelat timp de 3 ore. Rezultă 4 cești.

Batoane dulci

Batoanele dulci merg de minune la petreceri și mese festive. Sunt preparate la tavă și tăiate în formele dorite. Sunt ușor de preparat și... sunt savuroase!

— BATOANE TOFFEE —

1 foaie Bază pentru Batoane cu Macadamia (pagina 136)	225 g Sos de Scorțișoară (pagina 134)
1 ceașcă Sos de Ciocolată (pagina 134)	225 g Sos de Caramel (pagina 135)

Întinde cu o spatulă sosul de ciocolată peste baza pentru batoane. Toarnă deasupra firicele de sos de scorțișoară și de caramel, în formele dorite. Pune la rece, apoi taie batoanele. Rezultă 16 batoane.

— BATOANE CU LĂMÂIE ȘI RODII —

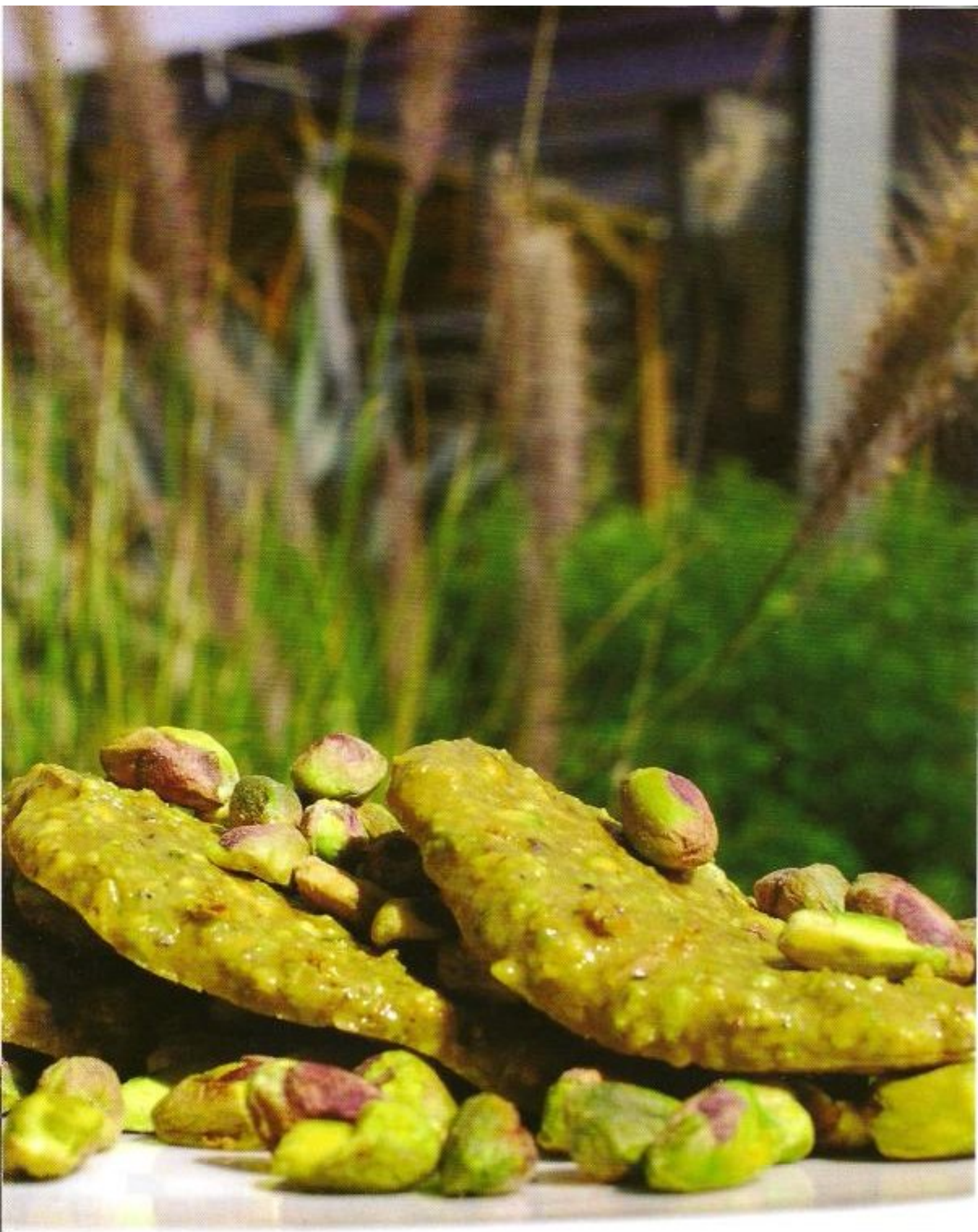
1 foaie Bază pentru Batoane cu Macadamia (pagina 136)	2 cești zeamă de lămâie	2 cești nectar de agave
	2 cești pulpă de nuci	4 linguri semințe psyllium
	de cocos thailandeze crude	

Amestecă zeama de lămâie, pulpa nucii de cocos și nectarul de agave într-un blender de mare putere, până când devin cremoase. Adaugă semințele psyllium și continuă să amesteci până când mixtura se îngroașă (de regulă, timp de 30 de secunde). Toarnă acest amestec peste baza pentru batoane și netezește-l în mod egal. Presară deasupra semințe proaspete de rodie (alternativ, poți presăra alte fructe de pădure). Rezultă 16 batoane.

— BATOANE CU SCORTIȘOARĂ ȘI SMOCHINE —

1 foaie Bază pentru Batoane cu Macadamia (pagina 136)	1 lingură scorțișoară	1 linguriță nucșoară
4 cești smochine proaspete	1 linguriță sare de mare	1 ceașcă nectar de agave

Amestecă nectarul de agave, scorțișoara, sarea și nucșoara. Taie smochinele și stropește-le cu acest sos. Lasă-le apoi la deshidratat la 40°C timp de 4 ore. Taie apoi batoanele. Rezultă 16 batoane.



Fursecurile

Fursecurile sunt ideale atunci când vrei să mănânci ceva pe fugă, dar și la micul dejun. Pot fi servite cu înghețată sau luate la drum. Țin foarte mult timp și cine poate refuza un fursec din alimente vii?

— FURSECURI CU FISTIC —

4 cești fistic	1 linguriță nucșoară
2 cești nectar de agave	1 linguriță ghimbir măcinat
1 lingură mesquite măcinat	1 linguriță sare himalayană
1 lingură scorțișoară	

Macină fisticul într-o râșniță. Amestecă celelalte ingrediente într-un blender. Adaugă lichidul la fistic și amestecă totul până când se formează un aluat. Netezește-l cu făcălețul și lasă-l la frigider timp de o oră.

În final, taie-l în forma dorită. Rezultă 12-16 fursecuri.

— FURSECURI CU MERE, SCORTIȘOARĂ, SMOCHINE ȘI NUCI PECAN⁵⁰ —

2 mere roșii coapte	1 lingură scorțișoară
2 cești nuci pecan (înmuiate în apă timp de 6 ore)	1 linguriță sare de mare
2 cești smochine deshidratate (înmuiate în apă timp de o oră)	

Taie merele în rondele cu o grosime de 5 mm și pune-le deoparte. Amestecă într-un robot de bucătărie nucile, smochinele, scorțișoara și sarea, până când se formează un aluat. Așează merele pe o tăviță pentru deshidratare la o distanță de 1,5 cm. Formează cocloașe de aluat cu un diametru de 5 cm și așează-le deasupra rondelilor de mere. Apasă-le ușor cu palma, astfel încât să ia forma unor fursecuri (înmoaie-ți degetele în apă înainte de a le apăsa, ca să nu se lipească aluatul de ele). Deshidratează fursecurile la 40°C timp de 10 ore. Rezultă 12-16 fursecuri.

⁵⁰ Nucile pecan au o textură mai delicată decât nucile pe care le cunoaștem noi și de aceea sunt preferate când vine vorba de prepararea unor rețete de prăjituri. (n. tr.)



— **FURSECURI CU CHIPSURI DE CIOCOLATĂ** —

ALUATUL PENTRU FURSECURI:

- 4 cești Bază pentru Făină de Nuci (folosește migdale, pagina 137)
- 1½ ceașcă nectar de agave
- 2 lingurițe scorțișoară
- 1 linguriță sare de mare
- 1 linguriță extract de vanilie

CHIPSURI DE CIOCOLATĂ:

- 2 cești boabe de cacao
- ½ ceașcă nectar de agave
- 1 lingură extract de vanilie sau 4 păstăi de vanilie

Prepararea aluatului:

Amestecă ingredientele până când devin cremoase. Lasă aluatul la frigider timp de o jumătate de oră.

Prepararea chip-urilor de ciocolată:

Amestecă nectarul de agave cu vanilia. Amestecă boabele de cacao întregi cu acest sirop, apoi lasă-le la deshidratat la 40°C timp de 2 ore.

Asamblare:

la aluatul de la frigider și formează cocloașe cu un diametru de 5 mm. Apasă pe ele ca să se aplatizeze. Presară chipsuri de ciocolată pe ele și apasă-le, ca să se fixeze. Deshidratează fursecurile la 40°C timp de 4 ore.

Rezultă 12-16 fursecuri.

— FURSECURI ITALIENE PIGNOLIA —

ALUATUL PENTRU FURSECURI:

- 4 cești Bază pentru Făină de Nuci (folosește nuci de Brazilia, pagina 137)
- 2 cești nectar de agave
- 1 ceașcă apă
- ½ ceașcă ulei de măsline extravirgin presat la rece
- 1 linguriță sare himalayană
- 2 lingurițe scorțișoară

TOPPING:

- 2 cești semințe de pin (înmuiate în apă timp de 2-4 ore)
- 2 linguri scorțișoară
- ½ ceașcă nectar de agave

Prepararea aluatului:

Combină într-un vas făina de nuci cu scorțișoara și sarea. Amestecă într-un blender nectarul de agave, apa și uleiul. Toarnă lichidul peste făină și frământă aluatul cu mâna. Întinde-l apoi pe o suprafață netedă și taie-l în forme ovale cu o lungime de 5 mm.

Prepararea toppingului:

Spală și scurge semințele de pin. Amestecă nectarul de agave cu scorțișoara. Toarnă acest sirop peste semințele de pin și amestecă.

Asamblare:

Acoperă fiecare fursec cu o lingură de topping. Apasă ușor pe ele ca să se aplatizeze. Deshidratează fursecurile la 40°C timp de 8 ore.

Rezultă 16 fursecuri.

Trufe de ciocolată

Pentru iubitorii de ciocolată din întreaga lume, boabele crude de cacao oferă mari beneficii în planul vitalității și al sănătății, fiind o alternativă excelentă pentru ciocolata cu lapte și pentru celelalte dulciuri puternic procesate și pline cu diferite chimicale. Boabele crude de cacao sunt bogate în magneziu, calciu și alte substanțe care declanșează secreția endorfinelor din creier („catalizatorii iubirii”).

Toate rețetele de trufe din această carte sunt ușor de preparat și țin până la trei săptămâni la frigider. O modalitate excelentă de a amplifica și mai mult beneficiile acestor veritabile bombe energetice constă în adăugarea de superalimente pentru a echilibra ciocolata și pentru a-i adăuga o valoare energetică și mai mare. Spre exemplu, poți adăuga 2 linguri de Superalimente Verzi, spirulină, sau rădăcină de maca măcinată.

— TRUFE CU PORTOCALE ROȘII —

- | | |
|---|-----------------------------|
| 2 cești Bază de Ciocolată (pagina 137) la temperatura camerei | 1 linguriță scorțișoară |
| ½ ceașcă suc sau ceai de portocale roșii | 1 linguriță sare himalayană |
| ½ ceașcă nectar de agave | |

Amestecă sucul de portocale cu nectarul de agave, scorțișoara și sarea până când obții un sirop gros. Toarnă Baza de Ciocolată în cupe mici, până la o treime din înălțime. Adaugă siropul cu portocale (tot circa o treime din înălțime). Lasă la frigider o oră. Poftă bună! Rezultă 16 trufe.

— TRUFE CU MENTĂ ȘI CACAO —

- | | |
|---|---|
| 2 cești Bază de Ciocolată (pagina 137) ținute la rece | ½ ceașcă nectar de agave |
| 2 cești mentă proaspătă | ½ ceașcă apă de nucă de cocos thailandeză crudă |
| 1 ceașcă semințe de pin | 1 ceașcă pulpă de nucă de cocos thailandeză crudă |
| 1 lingură extract de vanilie sau 4 păstăi de vanilie | |

Amestecă toate ingredientele (cu excepția ciocolatei) până când devin cremoase. Toarnă siropul într-o sticlută cu dop ascuțit (cum sunt cele de topping). Formează cocoloașe din Baza de Ciocolată, cu diametrul de 5 mm. Presează-le și formează pătrate. Ridică-le colțurile și umple-le cu amestecul de mai sus. Lasă-le la frigider o oră. Rezultă 16 trufe.

— TRUFE CU CIOCOLATĂ ȘI NUCI PECAN —

2 cești Bază de Ciocolată (pagina 137) ținută la rece

2½ cești nuci pecan măcinate mare

2 linguri scorțișoară

1 linguriță sare himalayană

Combină nucile, scorțișoara și sarea într-un robot de bucătărie, până când se transformă într-un topping fin. Formează cocoloașe de ciocolată (cu un diametru de 5 mm). Aplatizează-le cu palmele și plasează pe ele amestecul cu pecan. Rulează-le, apoi lasă-le la frigider o oră. Poftă bună!

Rezultă 16 trufe.

Prăjituri delicioase

Dacă sunt preparate din ingrediente vii și sănătoase, prăjiturile pot fi savurate la orice oră din zi sau din noapte, fără sentimentul de vinovăție care însoțește adeseori consumul de dulciuri! Gustul și textura acestor prăjituri sunt absolut delicioase. În plus, ele sunt pline de proteine, vitamine, minerale și superalimente.

— PRĂJITURĂ CU CREMĂ BACIO —

UMPLUTURA:

4 cești nuci macadamia
(înmuiate în apă timp de 8 ore)
2 cești nectar de agave
3 linguri cacao crudă

1 linguriță sare himalayană
5 cești apă de nucă de cocos thailandeză crudă
2 linguri extract de vanilie
sau 4 păstăi de vanilie

CRUSTA:

2 cești alune de pădure
1 praf de sare himalayană
½ linguriță nucșoară

1 linguriță scorțișoară
½ ceașcă nectar de agave

Prepararea crustei:

Macină alunele într-un robot de bucătărie, până când se transformă într-o pudră fină. Adaugă celelalte ingrediente, până când se formează aluatul de crustă. Întinde acest aluat într-o formă cu o lungime de 25 de cm. Grosimea nu trebuie să depășească 1,5 cm.

Asamblare:

Spală și scurge nucile macadamia. Combină într-un blender de mare putere ingredientele umpluturii, mai puțin cacaoa. Amestecă-le bine. Toarnă jumătate din mixtură peste crustă. Adaugă și cacaoa la restul umpluturii și amestecă bine. Toarnă acest amestec peste cel fără cacao. Lasă prăjitura la congelat timp de cel puțin 6 ore. Tai-o apoi în felii și servește-o.

Rezultă 10 felii.

— PRĂJITURĂ DE CIOCOLATĂ —

- 4 cești Bază de Făină de Nuci (folosește migdale, pagina 137)
- 1 linguriță scorțișoară
- 2 cești Sos de Ciocolată (pagina 134)
- 1 lingură extract de vanilie sau 5 păstăi de vanilie
- 4 linguri ulei de măsline extravirgin presat la rece

Macină și amestecă toate ingredientele într-un robot de bucătărie până când se formează un aluat. Așează acest aluat într-o formă de prăjitură cu un diametru de 25 de cm. Lasă-l la deshidratat la 40°C timp de 4 ore, sau la congelator timp de o oră. Decorează prăjitura și servește-o rece.

Rezultă 10 bucăți.





— SANDVICI CU ANANAS —

1 ananas mic sau mediu	1 avocado mare
1 ceașcă Sos de Vanilie (pagina 135)	1 banană
8 căpșuni mari	2 kiwi

Taie ananasul în rondele cu o grosime de 1-1,5 cm. Decojește fructele de kiwi și taie-le în rondele cu o grosime de 5-6 mm. Taie căpșunile în felii cu o grosime de 5-6 mm. Taie banana și fructul de avocado în bucățele de 1-1,5 cm. Amestecă bine într-un vas de mărime medie Sosul de Vanilie, căpșunile, fructul de avocado și banana. Fă straturi succesive dintr-o rondelă de ananas, una de kiwi și ¼ din amestecul de fructe. Încheie cu o ultimă rondelă de ananas.

Plăcinte

Plăcintele reprezintă una dintre cele mai simple modalități de a trece la bucătăria vie. Prepară o plăcintă pentru toată săptămâna (deși s-ar putea să ți se pară irezistibilă și să se termine mai rapid!). Personal (eu, Jenny), mănânc astfel de plăcinte la micul dejun sau ca gustări, întrucât sunt foarte bogate în proteine. Crusta de Plăcintă cu Pecan (vezi mai jos) este necesară pentru toate celelalte rețete, cu excepția celei cu unt de banane și a celei de mere.

— CRUSTĂ DE PLĂCINTĂ CU PECAN —

2 cești nuci de pecan înmuiate	½ linguriță sare de mare
1 ceașcă nectar de agave	½ linguriță extract de vanilie sau o păstaie de vanilie
½ linguriță scorțișoară	

Combină toate ingredientele într-un robot de bucătărie. Amestecă-le până când se formează un aluat. Acesta poate fi congelat pentru uz ulterior sau poate fi deshidratat într-o formă de plăcintă cu un diametru de 20 de cm și păstrată. Pentru rezultate optime, se deshidratează la 40°C timp de 12 ore, sau se congelează timp de o oră înainte de umplere. Rezultă 1 crustă de plăcintă.

— PLĂCINTĂ CU PERE —

Această rețetă delicioasă mi-a fost inspirată de frumoasa nuanță aurie a unei pere desăvârșite. Această plăcintă conține un amestec parfumat de fructe proaspete, scorțișoară, vanilie și, desigur, iubire, și reprezintă un desert ideal la orice oră din zi! Nu uita să o împărtășești cu familia și cu prietenii, căci este prea bună pentru a o păstra numai pentru tine! Lasă întreaga plăcintă la frigider timp de o oră sau în aparatul pentru deshidratare timp de două ore, pentru a se pătrunde.

4 pere proaspete, tăiate bucățele	1 linguriță nucșoară
1 lingură extract de vanilie sau 2 păstăi de vanilie	1 linguriță scorțișoară
4 linguri Sos de Vanilie (pagina 135)	

Amestecă toate ingredientele (cu excepția Sosului de Vanilie) într-un robot de bucătărie până când se îngroașă. Transferă amestecul într-un vas și adaugă-i Sosul de Vanilie. Uple apoi crusta de plăcintă cu el. Rezultă o plăcintă cu un diametru de 20 cm.

— PLĂCINTĂ CU FRUCTE DE PĂDURE AMESTECATE —

Fructele de pădure sunt pline de antioxidanți și au un gust foarte parfumat. Cele mai bune pentru această rețetă sunt căpsunile și murele, dar poți folosi inclusiv zmeura sau afinele. Aceste fructe sunt bune pentru inimă și conferă o senzație aparte de bunăstare. De aceea, nu ezita să prepari cât mai des această rețetă. Poftă bună!

4 cești fructe de pădure amestecate	1 linguriță semințe psyllium
1 ceașcă zmeură	1 linguriță sare de mare
1 ceașcă nectar de agave	

Amestecă zmeura într-un blender. Adaugă nectarul de agave, sarea și semințele psyllium. Amestecă mixtura până când se îngroașă. Taie restul fructelor de pădure și amestecă-le cu mixtura de zmeură într-un vas. Uple cu ele crusta și lasă plăcinta la rece timp de o oră. Înainte de servire, garnisește-o cu Sos de Vanilie (pagina 135) și cu Sos de Ciocolată (pagina 134), pentru a-i da o savoare suplimentară. Ceea ce rămâne poate fi ținut la frigider până la trei zile.

Rezultă o plăcintă cu un diametru de 20 cm.



— PLĂCINTĂ CU MERE —

Plăcinta cu mere este un desert american clasic și mulți dintre clienții restaurantului 118° au declarat că rețeta noastră rivalizează cu cele mai bune rețete din bucătăria standard. Plăcinta poate fi servită la micul dejun, ca fel de mâncare propriu-zis, fiind deopotrivă delicioasă și hrănitoare. Pentru rezultate optime, servește plăcinta caldă, direct din aparatul pentru deshidratare, stropită cu sos de caramel. Te avertizăm că plăcinta „dispare” rapid, așa că nu uita să faci o cantitate corespunzătoare atunci când dorești să îți servești familia și prietenii!

CRUSTA:

- 2 cești miez de nucă (înmuiat în apă timp de 4 ore)
- 1 ceașcă nectar de agave
- ½ linguriță scorțișoară
- ½ linguriță sare de mare

UMPLUTURA:

- 4 mere curățate de sâmburi și tăiate felii subțiri
- 1 ceașcă nectar de agave
- 1 lingură scorțișoară

Prepararea crustei:

Spală și scurge nucile. Combină toate ingredientele într-un robot de bucătărie și macină-le până când se formează un aluat. Așează acest aluat pe o hârtie care nu se lipește și apasă pe el ca să capete o grosime de aproximativ 1 cm. Plasează aluatul într-o formă de plăcintă și lasă-l la deshidratat timp de 2 ore la 40°C.

Prepararea umpluturii:

Amestecă într-un vas mare toate ingredientele cu o spatulă. Așează-le apoi în aparatul pentru deshidratare și lasă-le la 40°C timp de 2 ore.

Asamblare:

Scoate crusta și umplutura din aparatul pentru deshidratare. Așează umplutura peste crustă și întinde-o cu o lingură de lemn. Garnisește plăcinta cu 3 linguri de Sos de Caramel sau de Vanilie (pagina 135).

Rezultă o plăcintă cu un diametru de 20 de centimetri.



— PLĂCINTĂ CU DOVLEAC —

Și această plăcintă este clasică în bucătăria americană, fiind servită îndeosebi în zilele de sărbătoare. Avantajul rețetei noastre este că nu îți va afecta în niciun fel greutatea corporală! Nu uita să iei cu tine această plăcintă atunci când te duci la o petrecere cu prietenii. Te asigurăm că toți o vor considera cea mai bună plăcintă pe care au mâncat-o vreodată!

4 cești dovleac tăiat cubulețe	3 linguri semințe psyllium	4 linguri ulei de măsline
1 lingură condimente	1 lingură extract de vanilie	extravirgin presat la rece
pentru plăcinta cu dovleac ⁵³	sau 4 păstăi de vanilie	
1 linguriță scorțișoară	1 linguriță sare de mare	

Amestecă toate ingredientele (mai puțin semințele de psyllium) într-un blender până când devin cremoase. Adaugă semințele de psyllium și continuă să amesteci până când aluatul se îngroașă. Plasează umplutura peste crustă și lasă plăcinta la congelator timp de 4 ore. În final, scoate-o și taie-o în bucăți. Garnisește feliile cu Sos de Caramel sau cu Sos de Vanilie (pagina 135). Ceea ce rămâne poate fi păstrat la frigider până la trei zile. Rezultă o plăcintă cu un diametru de 20 de centimetri.

— PLĂCINTĂ CU UNT DE BANANE —

Această plăcintă congelată este savuroasă și cremoasă, putând fi consumată în orice moment al zilei. Este perfectă atunci când îți rămân banane prea coapte. Rețeta este rapidă și ușor de preparat, iar plăcinta ține până la zece zile la frigider.

2 cești banane (aproximativ	1 linguriță condimente pentru
4 banane de mărime medie)	plăcinta cu dovleac
450 g unt de migdale	1 linguriță extract de vanilie
1 ceașcă nectar de agave	1 linguriță sare himalayană
1 lingură de scorțișoară	1/2 ceașcă migdale zdrobite, pentru garnitură (opțional)

Combină într-un blender de mare putere toate ingredientele (cu excepția migdalelor) și amestecă-le bine. Toarnă amestecul într-o formă de plăcintă cu un diametru de 20 de centimetri. Presară și migdalele zdrobite (garnitura) și lasă plăcinta la congelator timp de 4 ore. Rezultă zece felii de plăcintă.

⁵³ Condimente specifice: 1 lingură scorțișoară, 1-1/2 lingurițe ghimbir, 1/2 linguriță cuișoare, 1/2 linguriță nucșoară, 1/8 linguriță sare. {n. tr.}





Cuvânt de încheiere

Indiferent dacă vei adopta bucătăria vie în proporție de 100% sau doar te vei limita să încorporezi anumite rețete în dieta ta zilnică, beneficiile de care te vei bucura în planul sănătății și al vitalității vor fi foarte mari. Legumele și fructele proaspete, nucile, alunele și cerealele încolțite îți vor oferi mai multă energie, o vitalitate mai mare, sănătate, frumusețe și intuiție, la care se vor adăuga și alte experiențe pozitive.

Dacă dorești, îți poți cultiva singur anumite plante pentru condimente, fructe și legume, în grădina ta. În acest fel, prospețimea lor va fi absolută, iar relația ta cu Mama-natură se va aprofunda. Noi am descoperit că pofta de mâncare se reduce atunci când manipulăm fructele și legumele în timpul preparării mâncărilor specifice bucătăriei vii.

Speranța noastră este că vei folosi rețetele din această carte ca pe un pretext pentru a-ți manifesta propria creativitate în domeniul culinar (dar și în alte domenii ale vieții). Explorează și experimentează întreaga paletă de culori ale curcubeului din lumea alimentelor vii și împlinește-ți toate visele și toate dorințele!



Despre autoare



Doreen Virtue este metafizician și a practicat multă vreme psihoterapia, fiind specializată în tratarea tulburărilor alimentare (și nu numai). A scris alte patru cărți despre dietă și alimentație: bestsellerul *Sindromul Yo-Yo*, *Cum poți scăpa de kilogramele de durere*, *Pofta constantă de mâncare* și *Alimentația în lumină*. A apărut la show-ul TV al lui Oprah, la CNN, la emisiunea *The View* și în multe alte emisiuni de televiziune.

Doreen a adoptat alimentația vegană încă din anul 1996, consumând 80-90% alimente vii. A făcut prima încercare de a prepara în public alimente vii în anul 1999, la restaurantul Juliano's Organica din San Francisco, înainte de a ține un seminar. Cu acea ocazie, a observat că energia și capacitățile sale psihice în timpul seminarului s-au amplificat enorm și a pus acest lucru pe seama alimentelor consumate cu puțin înainte. A continuat să mănânce numai la restaurantul Organico în timpul vizitelor ei regulate la San Francisco, unde a ținut ședințe și lecturi psihice în cadrul Bisericii Unității Palo Alto. Între anii 2007-2008, Doreen a ținut un an întreg de dietă alimentară bazată exclusiv pe crudități și pe alimente vii (100%), iar la ora actuală își continuă dieta vegană, consumând într-o proporție covârșitoare astfel de alimente.

Vizitează și site-ul ei: **www.AngelTherapy.com**.



Jenny Ross este bucătar-șef specializat în bucătăria vie și președintele executiv al companiei Creative Blend, specializată în producerea și distribuirea de alimente vii (din gama intitulată *Preparatele alimentare din crudități și produse organice ale lui Jenny*) pentru magazinele naturiste. Este proprietara și creatoarea culinară a restaurantului 118°, primul restaurant care servește numai preparate bazate pe crudități și pe alimente vii din Orange County, care este tot timpul plin de clienți. Fost fotomodel, Jenny a descoperit bucătăria vie în anul 1999, într-o perioadă în care căuta un mod de viață cât mai sănătos, care să o ajute să se bucure de vitalitate și de energie. A studiat împreună cu maeștri bucătari specializați în bucătăria vie din diferite țări. În final, și-a îndeplinit visul de a-și împărtăși cunoștințele acumulate cu alți oameni și a început să lucreze în acest domeniu în anul 2000, preparând și distribuind în mod profesionist alimentele vii concepute de ea.

Jenny ține regulat conferințe și cursuri, și oferă interviuri pe tema bucătăriei vii. A apărut la emisiunea *G Word* de pe canalul Discovery, a participat la programul *Taste of America* de pe canalul Travel, și pe canalele de televiziune 5, 7 și 9 din Los Angeles. Jenny a apărut pe lista cu Cei mai Influenți 25 de oameni de afaceri din Orange County în anul 2008 și a fost declarată „Cel mai sexi bucătar-șef din Orange County” de revista *Riviera*.

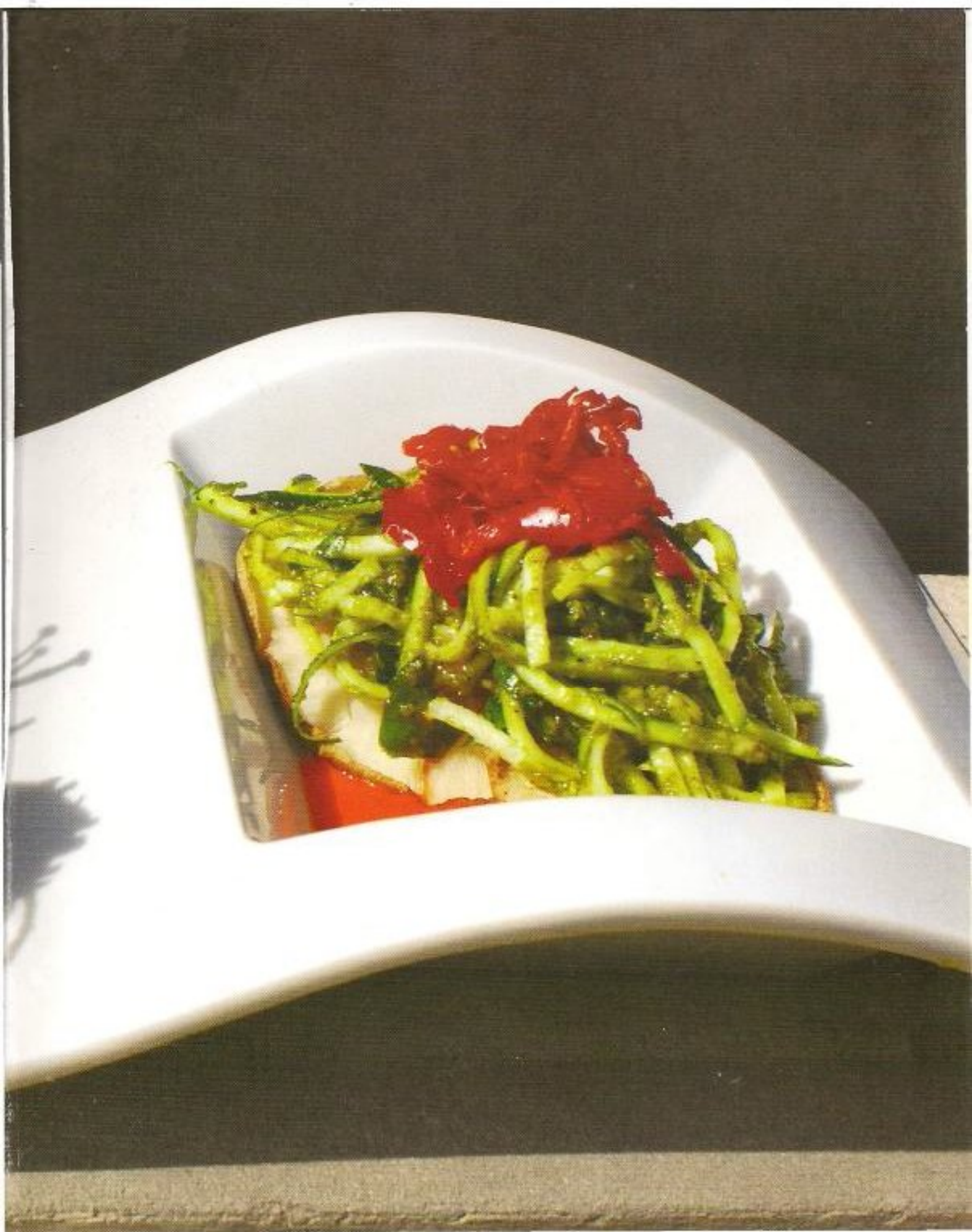
Vizitează și site-ul ei: **www.shop118degrees.com**.

Alte titluri scrise de prof. dr. Doreen Virtue
publicate în România până în iunie 2011:

Arhangheli și maștri înălțați
Călăuzirea divină
Calea purtătorului de lumină
Copiii de Cristal
Copiii Indigo
Cum să ne auzim îngerii
Îngeri 101
Îngerii lui Solomon
Îngerii sunt cu noi
Magia Divină
Medicina cu îngeri
Mesaje de la îngerii tăi
Mesaje de la îngerii tăi. Cărți oracol
Mi-aș schimba viața, dacă aș avea mai mult timp
Minunile vindecătoare ale Arhanghelului Rafael
Miracolele Arhanghelului Mihail
Numere de înger 101
Pacea launtrică
Semne de sus
Tărâmurile îngerilor pământenii
Terapia cu îngeri
Vindecarea cu îngeri
Zâne 101

Detalii despre aceste cărți și despre prof. dr. Doreen Virtue
găsiți pe site-ul: **www.divin.ro**









Bucătăria bazată pe crudități și *alimente vii*

Această carte îți va permite să te bucuri de toate beneficiile unei diete pe cât de delicioase, pe atât de bogată în principii nutritive. În minunata lor carte, **Doreen Virtue** și **Jenny Ross** îți oferă sute de rețete și sfaturi culinare care îți vor permite să prepari cele mai savuroase feluri de mâncare, create 100% din crudități și din alimente vii (fructe, legume, semințe și alune).

Vei găsi aici rețete mexicane, italiene și asiatice, dar și din alte bucătării tradiționale, și te vei bucura simultan de toate beneficiile fizice, emoționale și spirituale specifice adoptării uneia dintre cele mai sănătoase diete posibile. Dacă vei prepara aceste rețete extrem de ușoare, vei descoperi rapid de ce mii de oameni s-au alăturat mișcării vegane și vei învăța să încorporezi alimentele vii în dieta ta zilnică.



Jenny Ross, proprietara și managerul restaurantului 118 Grade din Costa Mesa, California, a fost unul din pionierii mișcării vegane începând din anul 2000, când și-a deschis prima sa cafenea din Los Angeles. Fiind bucătar-șef, ea a captivat imaginația clienților săi cu creațiile sale culinare unice, iar linia ei de preparate poate fi găsită în magazinele naturiste din Statele Unite. Jenny lucrează cu clienți din toate domeniile sociale, motivându-i să ducă un mod de viață mai sănătos și învățându-i principiile bucătăriei vii. Arta ei culinară i-a adus diferite premii și diplome, atrăgând în restaurantul ei numeroase celebrități. De asemenea, a fost un catalizator pozitiv pentru schimbarea multor vieți.

Website: www.shop118degrees.com



Doreen Virtue este metafizician și a practicat multă vreme psihoterapia, fiind specializată în tratarea tulburărilor alimentare (și nu numai). A scris alte patru cărți despre dietă și alimentație: bestsellerul *Sindromul Yo-Yo*, *Cum poți scăpa de kilogramele de durere*, *Pofta constantă de mâncare* și *Alimentația în lumină*. A apărut la show-ul TV al lui Oprah, la CNN, la emisiunea The View și în multe alte emisiuni de televiziune.

Website: www.AngelTherapy.com

www.divin.ro



ADEVĂR  DIVIN